Menyembuhkan *Diri*, *Mengatasi* Derita

Ven Zen Master Thich Nhat Hanh

*"Keajaiban bukan berarti harus berjalan di atas air.
Keajaiban yang sebenarnya adalah dapat berjalan
di atas bumi yang hijau saat ini, menghargai
kedamaian dan keindahan yang ada saat ini."*

Penerbitan PVVD

Menyembuhkan Diri, Mengatasi Derita

Yang Mulia Thich Nhat Hanh

Free Distribution Only

Penerbitan PVVD
2008

Menyembuhkan Diri, Mengatasi Derita
Yang Mulia Thich Nhat Hanh

Judul Asli
1. Buddha and Mara - Embracing our Suffering
2. Suffering Can Teach Us
3. The Art of Healing Ourselves
4. Healing is Possible through Resting

Penerjemah
Tim Penerbitan PVVD
Andi Setiawan – Kevin Tanadi – Linda Mey Lani –
Melva Yolla – Sri Dewi Hujaya – Suanto

Editor
Samanera Nyanabhadra

Penata Letak
Endrawan Tan

Perancang Sampul
Lilia Wati

14.5 cm x 21 cm ; vi+ 123 hlm.

Penerbitan PVVD
Jl. Ir. H. Djuanda No.5 Bandung 40116 - Jawa Barat
Telp. (022) 4238696
e-mail: penerbitanpvvd@yahoo.com

DAFTAR ISI

Ketua Pemuda Vihara Vimala Dharma

Namo Sanghyang Adi Buddhaya,
Namo Buddhaya.

Sungguh suatu berita yang membahagiakan mendengar bahwa pada tahun 2008 ini Tim Penerbitan PVVD berhasil menerbitkan buku ke 31 yang berjudul “Menyembuhkan Diri Mengatasi Derita”. “Menyembuhkan Diri Mengatasi Derita” adalah kumpulan ceramah Dhamma Bhikkhu Thich Nhat Hanh. Penderitaan adalah sesuatu yang umum terjadi dalam kehidupan manusia sehari hari. Ada banyak cara yang dilakukan oleh manusia untuk mengatasi penderitaan yang dihadapinya. Bhikkhu Thich Nhat Hanh akan mengajarkan cara mengatasi penderitaan tersebut.

Empat bab dalam buku ini akan membantu kita dalam mengenali penderitaan dalam diri kita, mengatasi penderitaan tersebut dan pada akhirnya mengantarkan kita untuk mencapai hidup yangbahagia di dalam komunitas dengan Dhamma sebagai pegangan hidup. Semoga buku ini bermanfaatbagi Anda semua yang sedang berjuang mengatasi derita.

Pada kesempatan ini tak lupa saya mengucapkan terima kasih yang sebesar besarnya kepada temantemandi Tim Penerbitan yang telah menerjemahkan buku ini ke dalam Bahasa Indonesia sehingga bisa dinikmati oleh umat umat Buddhis di Bandung pada khususnya dan Indonesia pada umumnya. Terima kasih pula saya ucapkan kepada semua donatur dan pihak pihak terkait yang telah membantu dalam penerbitan buku ini. Semoga karma baik Anda berbuah lebih daripada yang anda berikan.

Akhir kata selamat membaca dan berlatih mengatasi derita Anda.

Mettacitena,

Joni Wintarja
(Ketua PVVD 07/08)

Penerbitan PVVD

Namaste Svati Hottu,
Sekuntum teratai untuk Anda, seorang calon Buddha.

Setiap hari kita melakukan berbagai aktivitas dengan tujuan untuk mengurangi penderitaan dan memperoleh kebahagiaan. Sebagian dari kita berusaha melakukan sesuatu untuk lebih bahagia, namun fakta yang kita peroleh adalah sebaliknya, penderitaan. Hal ini terjadi karena kita kurang memahami arti kebahagiaan - penderitaan, dan bagaimana cara untuk hidup bahagia.

Menanggapi hal ini, tim Penerbitan PVVD menerbitkan buku "Menyembuhkan Diri, Mengatasi Derita" yang berisi tentang topik-topik bagaimana mengatasi derita kita menuju hidup bahagia. Buku ini merupakan kompilasi dari empat ceramah Dharma yang disampaikan oleh Ven. Zen Master Thich Nhat Hanh pada retreat tahun 1997 di Prancis.

Ven. Zen Master Thich Nhat Hanh menyampaikan ceramah Dharmanya yang sederhana, dengan analogi yang sangat relevan dan menakjubkan, sehingga pembaca dapat dengan mudah memahami permata Dharma. Dan pada akhirnya, kita semua dapat menerapkan Dharma yang disampaikan beliau dalam kehidupan sehari-hari kita, dalam setiap momen hidup kita.

Akhir kata, terima kasih kepada Ven. Zen Master Thich Nhat Hanh, Samanera Nyanabhadra, rekan-rekan tim Penerbitan PVVD 2007-2008, para donatur, para pengurus PVVD 2007-2008 dan semua pihak yang telah mendukung hingga terbitnya buku ini.

Semoga melalui apa yang disampaikan dalam buku ini dapat kita terapkan, sehingga membawa hasil: terlepasnya penderitaan menuju kebahagiaan. Semoga semua makhluk memperoleh manfaat dan hidup bahagia.

Metta citena,

Endrawan Tan
Penerbitan PVVD

Acknowledgement

Pertama kami mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada *Thay*, Zen Master Thich Nhat Hanh yang telah memberikan izin penerbitan buku ini dan *Plum Village Official* yang telah membantu permohonan izin ini kepada *Thay*.

Terima kasih juga kepada Samanera Nyanabhadra yang telah melakukan penyuntingan bahasa dalam buku ini, sehingga bahasa yang digunakan dapat dengan mudah dipahami oleh pembaca tanpa kehilangan makna yang ingin disampaikan oleh penulis.

Dan terima kasih kepada tim Penerbitan PVVD : Andi Setiawan, Kevin Tanadi, Linda Mei Lani, Melva Yolla, Sri Dewi Hujaya, dan Suanto yang telah melakukan penerjemahan buku ini dari teks Inggris ke Indonesia dengan baik serta serta membantu teknis operasional penerbitan.

Terima kasih kepada Liliawati yang telah mendesain sampul buku ini yang menarik, sehingga memungkinkan pembaca untuk menikmati buku ini dengan menyenangkan..

Terima kasih kepada para donatur yang telah membantu terbitnya buku ini. Saya yakin segenap kebajikan; sekecil apapun, akan dapat menjadi cercah kecil cahaya di kegelapan yang membawa terang dan kebahagiaan bagi semua.

Terakhir, ungkapan terima kasih saya sampaikan kepada Anda, pembaca buku ini, yang telah memungkinkan buku ini menjadi berharga dan bermanfaat; serta kepada semua makhluk yang telah memberi dukungan secara langsung maupun tidak langsung hingga terbitnya buku ini.

Terima kasih,

Penerbitan PVVD

Menyembuhkan Diri,
Mengatasi Derita
Y.A. Zen Master Thich Nhat Hanh
Buddha dan Mara –
Memeluk Penderitaan Kita

Buddha dan Mara – Memeluk Penderitaan Kita

Sangha terkasih, hari ini tanggal 6 Agustus 1996 dan kita berada di *Upper Hamlet*. Hari ini kita akan menggunakan bahasa Inggris.

Saya ingin menceritakan sebuah kisah yang terjadi beberapa tahun yang lalu. Pada suatu hari, saya melihat Yang Mulia Ananda – tahukah anda, beliau ini siapa? Ananda adalah sepupu Buddha, seorang yang sangat tampan dan punya ingatan yang sangat bagus. Dia mengingat segala sesuatu yang diucapkan Buddha, dan setelah Buddha Parinibbana, dia menuturkan kembali segala sesuatu yang diucapkan oleh Buddha dengan tepat selama hidupnya. Kemudian para bhikkhu yang lain belajar dan mengingatnya juga. Selang beberapa waktu kemudian, mereka menulisnya sehingga sekarang ini kita mempunyai Sutra. "Sutra" berarti ajaran Buddha dalam bentuk tulisan. Sutra dalam bahasa Pali, Sansekerta, Mandarin, Tibetan, dan Vietnam, tetapi pada awalnya berasal dari bahasa Bengali, yang sangat mirip dengan bahasa Pali dan Sansekerta.

Pada suatu hari, saya melihat Yang Mulia Ananda sedang berlatih meditasi jalan di depan tempat peristirahatan Buddha. Anda tahu, Ananda menjadi bhikkhu, murid Buddha. Dia adalah pengikut Buddha selama bertahun–tahun. Dia bertugas untuk menjaga dan merawat Buddha. Tentu saja, Buddha menyayanginya dan banyak orang yang iri padanya. Kadang—

kadang, Ananda menaruh perhatian terlalu banyak atas kebahagian Buddha sehingga dia melupakan kebahagiaannya sendiri. . Kadang–kadang dia tidak menikmati apa yang ada pada saat sekarang, karena usianya yang jauh lebih muda daripada Buddha.

Pada suatu hari, Buddha berdiri dan menatap ke bawah sebuah bukit, melihat sawah–sawah yang indah. Padi sudah matang, sudah saatnya di panen, tetapi kerena Ananda hanya berpikir tentang bagaimana membuat Buddha merasa nyaman, Ananda tidak melihatnya. Jadi, Buddha menunjuk sawah di bawahnya dan berkata, "Ananda, apakah kamu melihat keindahannya?" Ini seperti sebuah lonceng perhatian murni, seketika Ananda melihat bahwa, sawah di bawahnya begitu indah. Buddha tersenyum dan berkata, "Ananda, aku ingin jubah para bhikkhu dan bhikkhuni dirancang dalam bentuk yang serupa dengan sawah–sawah ini, warna keemasan seperti padi yang sudah matang, bagian kecil dari sawah–sawah seperti itu". Ananda berkata, "Ya, itu mungkin, saya akan memberi tahu saudara–saudaraku dan mulai sekarang juga kami akan membuat *sanghati,* jubah para bhikkhu dan bhikkhuni, akan dirancang sesuai dengan bentuk seperti sawah-sawah ini.

Pada waktu yang lain, ketika Ananda bersama dengan Buddha di bagian utara sungai Gangha di kota Vaisali, Buddha menunjuk ke arah kota, pohon, bukit; kemudian berkata kepada Ananda. "Tidak-kah kamu merasa Kota Vaisali ini sangat indah". Kemudian Ananda meluangkan beberapa saat untuk menikmati keindahan kota itu.

Pada hari itu, saya melihat Ananda sedang berlatih meditasi jalan disekitar gubuk tempat tinggal Buddha, dia mencoba untuk melindungi Buddha dari para tamu. Banyak tamu yang datang, dan mereka selalu ingin meminum secangkir teh bersama Buddha,

dan Buddha tidak bisa begitu saja menerima tamu sepanjang hari. Jadi, Ananda mencoba untuk membantu. Pada hari itu, Ananda sedang berlatih meditasi jalan di sekitar gubuk tempat tinggal Buddha. Sebenarnya bukan sebuah gubuk melainkan sebuah gua – Buddha sedang berada di dalam gua, sangat dingin, dan Ananda melihat seseorang datang, berjalan menuju ke arahnya.

Tampaknya Ananda mengenali orang itu, namun tidak ingat namanya. Ketika orang tersebut mendekat sangat dekat, dia menyadari bahwa orang tersebut adalah Mara. Anda kenal Mara? Mara adalah mereka yang banyak menimbulkan masalah bagi Buddha. Pada malam sebelum memperoleh penerangan sempurna, Mara berada di sana untuk mengodanya. Siddharta digoda oleh Mara. Mara adalah pengodanya. Dia selalu ingin Siddharta menjadi seorang politisi, raja, presiden, atau menteri luar negeri, membuka usaha, memiliki banyak uang, dan dikelilingi oleh wanita–wanita cantik; dan dia selalu mencoba untuk mengoda Siddharta agar menuruti kehendaknya. Dialah Mara.

Ananda melihat Mara mendekat. Beliau merasa tidak nyaman. Kenapa Mara datang sekarang? Tetapi Mara sudah melihatnya – Ananda tidak dapat menyembunyikan dirinya – jadi dia harus berdiri di sana dan menunggu Mara dan mereka harus saling menyapa dengan berkata “Halo apa kabar?” Banyak orang mengatakannya, meskipun mereka tidak saling menyukai satu sama lain. Mereka tetap saling menyapa dengan mengatakan “Halo, selamat pagi, apa kabar?” dan sebagainya. Mereka tidak bermaksud untuk mengatakan itu, dan mereka sampai pada pokok permasalahannya: “Apa tujuan kamu ke sini Mara?” “Aku ingin bertemu dengan Buddha” balas Mara, “Aku ingin bertemu dengan Beliau.” Ananda berkata, “Kenapa kamu ingin bertemu dengan Buddha? Aku tidak yakin Buddha punya waktu luang untuk bertemu denganmu”.

Anda tahu bahwa, ketika kepala perusahaan atau direktur sebuah kantor tidak ingin melihatmu, dia akan berkata “Pergi beritahu dia aku sedang rapat”, dan Ananda hampir mengatakan hal itu, tetapi beliau teringat bahwa beliau sedang berlatih lima sila dan tidak boleh berbohong. Jadi beliau mengurungkan niatnya untuk mengatakan Buddha sedang rapat. Beliau memutuskan untuk jujur. Beliau berkata “Mara, kenapa kamu ingin bertemu dengan Buddha ? Apa tujuannya dan apakah kamu tidak malu pada dirimu sendiri? Apakah kamu sudah lupa pada waktu itu, di bawah pohon Bodhi, kamu sudah dikalahkan oleh Buddha? Bagaimana mungkin kamu masih bisa merasa nyaman untuk menemui Beliau? Aku rasa beliau tidak ingin melihatmu. Anda adalah musuh Buddha”, dan Ananda berlanjut menuturkan apa yang sedang ada di dalam hatinya.

Kamu tahu bahwa Mara sangat pintar, sangat berpengalaman. Dia berdiri di sana dan tersenyum menatap Ananda yang masih muda. Setelah Ananda selesai, dia berkata “Apa yang telah kamu katakan Ananda, kamu berkata Buddha punya musuh?” Kemudian Ananda merasa sangat tidak nyaman telah mengatakan Buddha punya musuh. Itu sepertinya bukan hal yang tepat untuk dikatakan, tetapi dia telah mengataknnya. Dia berkata, “Aku tidak yakin Buddha ingin bertemu denganmu, kamu adalah musuh Beliau” Jadi apabila kamu tidak berada dalam konsentrasi penuh, mendalam, dan memperhatikan dengan seksama, kamu akan mengatakan hal seperti itu lagi, berlawanan dengan apa yang kamu tahu dan kamu praktikkan. Ketika Mara melihat Ananda berkata bahwa dia adalah musuh Buddha, tawanya meledak dan terus tertawa. Hal ini membuat Ananda tidak nyaman. “Apakah kamu berkata padaku kalau Buddha juga masih punya musuh?”

Akhirnya, Ananda dikalahkan. Dia masuk dan memberitahukan kedatangan Mara, berharap Buddha akan

berkata, “Aku tidak punya waktu untuknya. Aku ingin melanjutkan meditasi dudukku”. Tetapi Ananda terkejut, Buddha tersenyum dengan sangat indah, dan berkata “Mara, bagus sekali! Persilahkan dia masuk”. Hal ini sangat mengejutkan Ananda. Ingat ketika Ananda masih muda dan tak punya banyak pengetahuan. Tahukah kamu bahwa, kita semua serupa dengan Ananda. Jadi Ananda keluar lagi dan memberi hormat kepada Mara dan mempersilahkannya masuk karena Buddha ingin bertemu dengan Mara.

Buddha berdiri, dan coba tebak apa yang akan terjadi? Buddha melakukan meditasi peluk kepada Mara. Ananda tidak mengerti. Buddha mempersilahkan Mara untuk duduk di tempat terbaik di gua itu – di sebuah kursi batu. Beliau berpaling ke arah pengikut terkasihnya dan berkata, “Ananda, tolong buatkan teh untuk kami berdua”. Anda dapat menduga bahwa Ananda tidak senang sama sekali. Membuat teh untuk Buddha – ya. Dia dapat membuatnya seribu kali sehari. Tetapi membuat teh untuk Mara bukanlah sebuah hal yang menyenangkan. Tetapi karena Buddha telah memintanya, Ananda menuju ke tempat membuat teh, mulai membuat teh, dan mencoba untuk melihat secara mendalam, mengapa Buddha melakukan itu.

Ketika teh tersebut dihidangkan kepada Buddha dan tamunya, Ananda berdiri di belakang Buddha dan mencoba untuk memperhatikan dengan seksama apa yang Buddha inginkan. Anda melihat, jika menjadi seorang pemula, anda harus berlatih menjadi penerus gurumu. Anda berdiri dibelakangnya dan anda perhatikan apa yang gurumu perlukan pada setiap saat. Tetapi Buddha sepertinya tidak memerlukan apapun. Dia hanya memperhatikan Mara dengan penuh welah asih dan berkata, “Temanku yang terkasih, bagaimana keadaanmu? Apakah semuanya baik–baik saja?” Mara berkata “Tidak, tidak baik sama sekali. Segala hal terasa sangat buruk. Buddha, tahukah engkau

bahwa, aku sudah sangat lelah menjadi Mara. Sekarang aku ingin menjadi orang lain, seperti anda. Anda begitu ramah, kemanapun anda pergi selalu diterima. Anda selalu diberi salam sekuntum teratai, dan memiliki banyak bhikkhu dan bhikkhuni yang mengikutimu dengan wajah bahagia, dan banyak orang mempersembahkanmu pisang, jeruk, kiwi, dan segala jenis buah–buahan".

"Sebagai Mara aku harus memakai topeng mara. Kemanapun aku pergi, aku harus berbicara dengan bahasa yang licik. Aku harus menunjukkan kalau aku benar–benar adalah Mara. Aku harus memakai banyak tipuan, aku harus memakai bahasa Mara, aku harus memiliki pasukan Mara kecil dan jika aku menghirup dan menghembuskan napas, setiap kali aku menghembuskan napas, aku harus memperlihatkan asap keluar dari hidungku. Aku tidak terlalu peduli mengenai semua ini, yang paling aku khawatirkan ialah pengikutku, mara kecil, mulai berbicara mengenai transformasi dan penyembuhan. Mereka mulai berbicara mengenai kebebasan, kebuddhaan. Satu hal yang tidak dapat aku tahan. Jadi aku kesini dengan tujuan ingin kita saling bertukar posisi. Anda menjadi Mara dan aku menjadi Buddha."

Ketika Yang Mulia Ananda mendengar hal tersebut, dia menjadi sangat takut. Oh, di dalam hatinya dia ingin hal ini berhenti! Apa yang akan terjadi jika Gurunya sampai bertukar posisi? Dia akan menjadi pengikut Mara. Jadi dia berharap Buddha menolak ajakan tersebut. Kemudia Buddha menatap Mara dengan tenang, tersenyum padanya, dan menanyakan sebuah pertanyaan: "Mara apakah kamu pikir menjadi Buddha itu sangat menyenangkan? Banyak orang tidak mengerti aku – Mereka salah mengerti tentang diriku, dan mereka mengajarkan suatu ajaran dengan mengatasnamakan diriku, yang mana ajaran itu tidak pernah aku ajarkan. Mereka membangun kuil tempat

di mana mereka menaruh rupang diriku dari tembaga, dari emas, dan kadang–kadang dari batu emeral dan emas, dan itu menarik banyak orang untuk mempersembahkan pisang, jeruk, dan banyak barang lainnya.

"Kadang mereka membawaku ke jalan seperti waktu prosesi dan aku duduk di dalam tandu yang dihiasi dengan bunga, melakukan hal ini – seperti orang yang mabuk. Aku tidak ingin menjadi Buddha yang seperti itu. Jadi kamu tahu, bertindak atas nama Buddha - atas namaku – mereka telah melakukan banyak hal yang sangat berbahaya terhadap Dharma. Anda harus mengetahui bahwa menjadi seorang Buddha juga sangat sulit. Jika anda ingin menjadi seorang guru dan jika anda ingin banyak orang mempraktikkan Dharma dengan benar, itu bukanlah sesuatu tugas yang mudah. Aku tidak yakin kalau anda bisa menikmati menjadi seorang Buddha. Hal terbaik untuk kita berdua ialah berada pada posisi kita masing–masing dan mencoba untuk memperbaiki situasi dan menikmati segala hal yang sedang kita lakukan".

Jika anda berada di sana dengan Ananda dan anda mempraktikkan latihan perhatian penuh, anda akan mengetahui bahwa Buddha dan Mara adalah sepasang teman yang saling membutuhkan satu sama lain – seperti siang dan malam, seperti bunga dan sampah. Ini adalah ajaran yang sangat mendalam dalam ajaran Buddha, dan aku percaya anak–anak akan mengerti – sangat mendalam. Anda dapat membandingkan kemiripan Buddha dengan bunga, sangat segar, sangat indah. Anda dapat membandingkan kemiripan Mara dengan sampah, tidak harum, banyak lalat berkeliaran di atasnya. Itu bukanlah sesuatu yang menyenangkan untuk disentuh, untuk disentuh dengan tangan, untuk mencium baunya sampah.

Kemudian, semua bunga akan menjadi sampah. Ini adalah hakikat dari ketidakkekalan: semua bunga akan menjadi sampah.

Jika anda mempraktikkan meditasi Buddhis, anda akan mengetahui hal yang sangat menarik; kira–kira seperti sampah. Walaupun sampah itu berbau tidak sedap, walaupun sampah itu tidak menyenangkan untuk disentuh dengan tangan, jika anda mengetahui bagaimana mengelola sampah tersebut, anda akan dapat mengubahnya kembali menjadi bunga. Anda tahu bagaimana tukang kebun tidak membuang sampah–sampah. Mereka mengumpulkannya dan mengelolanya dengan baik, sehingga hanya dalam beberapa bulan sampah–sampah itu menjadi kompos. Mereka mengunakan kompos untuk menanam kubis, tomat, dan bunga. Kita dapat mengatakan bahwa, tukang kebun organik itu dapat melihat bunga di dalam sampah, melihat mentimun di dalam sampah. Hal demikianlah yang dipaparkan oleh Buddha “Sebuah cara non-dualistik dalam memandang sesuatu”.

Jika anda melihat sesuatu seperti itu, anda akan mengerti bagaimana sampah berubah menjadi bunga, dan bagaimana bunga berubah menjadi sampah. Berterimakasihlah kepada bunga di dalam sampah; karena, jika anda menyimpan bunga selama beberapa minggu, bunga itu akan berubah menjadi sampah, dan berterimakasihlah kepada sampah karena sampah itu akan menjadi bunga juga. Anda sekarang mengetahui hubungan antara Buddha dan Mara. Mara tidaklah terlalu menyenangkan, tetapi, *jika anda mengetahui bagaimana membantu Mara, maka Mara akan menjadi Buddha. Tetapi, jika anda tidak dapat merawat Buddha, Buddha akan menjadi Mara.*

Jika anda melihat mereka yang pada awalnya saling mencintai satu sama lainnya. Mereka percaya bahwa, mereka tidak dapat hidup tanpa yang lainnya. Cinta mereka begitu penting, mereka membutuhkan satu sama lain karena mereka menduga bahwa, cinta diantara mereka adalah satu–satunya hal yang dapat menyokong mereka untuk tetap bertahan. Tetapi

karena mereka tidak tahu bagaimana mempertahankan dan merawat cinta, mereka menjadi marah satu sama lainnya, mereka saling tidak mengerti satu sama lain, dan kemudian secara perlahan-lahan cinta mereka berubah menjadi benci. Mereka kemudian mengatakan, "Aku membencimu, aku tidak ingin melihatmu lagi. Aku berharap anda mati." Pada masa lalu, mereka menyatakan bahwa mereka saling membutuhkan satu sama lain, mereka tidak dapat bertahan hidup tanpa yang lainnya, mereka mencintai satu sama lain, tetapi cinta mereka telah berubah menjadi benci. Itu seperti bunga yang berubah menjadi sampah.

Jadi apa yang akan anda pelajari sekarang sangatlah mendalam. Bunga dan sampah adalah zat organik karena, bunga dan sampah adalah kenyataan hidup. Buddha dan Mara juga bersifat organik, mereka saling membutuhkan satu sama lain, dan berterimakasihlah kepada kesulitan, berterimakasihlah pada godaan, karena Buddha telah menaklukkan segala deritanya dan ketidakpeduliannya dan menjadi seorang yang tercerahkan. Dua hari yang lalu, saya memberikan Ceramah Dharma mengenai penderitaan, dan mengatakan, jika anda melihat secara mendalam akar dari penderitaanmu, anda akan menemukan jalan keluar. Jika anda menginginkan sekuntum bunga, anda harus mengunakan sampah. Itulah sebabnya orang yang menderita tidak harus merasa putus asa. Penderitaan adalah sampah mereka. Jika mereka mengetahui bagaimana mengelola sampah, mereka akan mendapatkan bunga dari sampah tersebut, bunga kedamaian, bunga kebahagiaan. Buddha telah menunjukkan jalan untuk melakukannya kepada kita.

Ketika berada di Moscow beberapa tahun yang lalu, kami mengadakan retret di *Muscovities*, dan beberapa orang kristiani dari Korea mengadakan semacam retret yang mirip dengan kami. Beberapa dari mereka mendatangi teman kami dan menanyakan mengapa mereka harus mengikuti Buddha. Alasan kenapa kita

tidak perlu mengikuti Buddha, menurut mereka, ialah karena Buddha adalah manusia. “Manusia” berarti seseorang yang dilahirkan dan seseorang yang meninggal, dia tidak dapat menolong kita – itulah definisi yang diberikan oleh mereka.

Menurut saya, meninggal adalah hal yang menakjubkan, karena, jika anda dilahirkan dan anda meninggal, itu berarti anda adalah kenyataan hidup, seperti bunga dan sampah: mereka adalah benda hidup. Kita ada untuk hidup. Segala sesuatu yang tidak dilahirkan, tidak meninggal, tidak bertambah tua, tidaklah hidup. Menjadi hidup berarti lahir, tumbuh, menjadi tua, meninggal, dilahirkan kembali, bertumbuh, menjadi tua, meninggal dan seterusnya seperti itu. Bagaimana anda dapat mengharapkan hidup tanpa perubahan? Tetapi ada satu hal yang sebaiknya diketahui oleh anak–anak. Perbedaan antara “Bunga” dan “Kebungaan”.

Bunga akan layu suatu hari nanti, namun *kebungaan* tidak demikian, bahkan bunga telah layu menjadi sampah, anda tahu persis bahwa bunga bisa dihasilkan lagi. Jika anda adalah seorang tukang kebun yang mahir, anda tahu bagaimana menggunakan kompos, bibit, air dengan tepat; anda akan bisa menghasilkan bunga lagi. Ini berarti, bunga akan layu suatu hari nanti, namun kebungaan merupakan sifat yang selalu ada di situ, karena kebungaan bukanlah sesuatu barang material, kebungaan merupakan sifat alami dari sesuatu. Demikian juga antara Buddha dan sifat kebuddhaan, sifat Kebuddhaan dalam bahasa Sansekerta disebut *Buddhata*. Kita semua memiliki *buddhata* di dalam diri kita, ini adalah sifat kebuddhaan. *Jika kita inginkan, kita dapat menjadikan Buddha terlahir setiap saat di dalam hati kita*. Ini adalah hal yang menakjubkan, anda dapat menjadikan Buddha terlahir di dalam hatimu setiap saat, karena anda memiliki sifat Kebuddhaan di dalam dirimu. Buddha adalah benda hidup: Buddha dilahirkan, Buddha tumbuh,

Buddha menyembunyikan dirinya, Buddha meninggal. Tetapi sifat Kebuddhaan selalu ada dalam diri kita.

Barangkali anda merasa bahwa istilah "sifat Kebudhaan" sangat sulit karena anda tidak tahu bahwa itu merupakan sesuatu yang sangat sederhana, sangat sederhana. Anak–anak dapat mengerti dengan baik. Kita memiliki sifat Kebungaan dalam diri kita; kita juga memiliki "sifat Sampah" dalam diri kita. Jangan berpikir kedua hal tersebut saling bermusuhan – tidak. Mereka terkesan seperti musuh – Ananda tidak terlalu mahir melihat hal tersebut – tetapi mereka dapat saling mendukung satu sama lain. Dalam ajaran Buddha, tidak ada perlawanan antara baik dan buruk – bahwa ini adalah hal paling mengagumkan dalam praktik Buddhis! Baik dan buruk sama–sama zat organik. Jika anda memiliki pemahaman dan kebijaksanaan, anda akan mengetahui bagaimana memperlakukan Bunga dan Sampah di dalam dirimu, *anda dapat membuat Buddha hidup setiap saat dalam dirimu, kemudian kedamaian dan kebahagiaan akan datang*. Ini adalah ceramah dharma yang sangat dalam bagi anak muda. Aku harap anda akan dapat meningkatkan pemahamanmu melalui ceramah dharma ini. Saudara anda yang lebih tua dan guru anda akan membantumu. Ini mungkin merupakan pelajaran yang sangat penting yang akan anda pelajari selama hidupmu.

[Untuk Anak-Anak:] Ketika anda mendengar suara lonceng, silahkan berdiri dan menghormat kepada Sangha sebelum keluar.

[Suara lonceng. Anak-anak keluar]

Pada awal pembukaan musim panas tahun ini, kami menemukan suatu kenyataan bahwa, *untuk penyembuhan tubuh dan kehidupan batin, kita perlu belajar bagaimana mengizinkan*

tubuh dan kesadaran kita untuk beristirahat. Ini adalah latihan untuk berhenti, untuk tenang dalam upaya memulai proses penyembuhan. Kita berbicara mengenai hewan-hewan yang ada di hutan. Ketika mereka terluka atau sakit, mereka selalu mencari tempat yang aman dan tenang untuk berbaring. Mereka hanya berbaring untuk beberapa hari. Hewan-hewan tersebut tidak berpikir untuk berburu atau makan atau melakukan apapun, karena mereka merasa perlu beristirahat dan mereka tahu bahwa hanya beristirahat-lah dapat menyembuhkan. Mereka tidak berpikir untuk makan apapun.

Kita sebagai manusia mungkin berpikir, jika kita tidak memakan apapun, kita akan semakin lemah dan tidak bisa sembuh. Kita tidak sebijak hewan-hewan, karena puasa adalah sebuah cara yang sangat mengagumkan untuk membantu tubuh dan kehidupan batin kita untuk sembuh. Tidak berpikir untuk melakukan apapun – makan, berlari, mengerjakan proyek untuk masa depan, bahkan untuk penyembuhan, berlatih meditasi intensif – semua hal ini harus dihentikan. Kita harus membiarkan tubuh kita untuk beristirahat dan juga kesadaran kita. Itulah *samatha*, ini adalah latihan untuk berhenti dan tenang, dan kita harus mempelajari hal itu.

Banyak diantara kita yang tidak sanggup untuk beristirahat, membiarkan tubuh dan batin kita untuk beristirahat. Hal ini dikarenakan di dalam diri kita terdapat suatu dorongan yang sangat kuat untuk melakukan sesuatu – berlari. *Kita sudah berlari tanpa henti selama beberapa ribuan tahun. Jadi kita harus mulai berlatih untuk berhenti.* Inilah alasan untuk berlatih berada disaat ini, menyentuh keajaiban hidup di saat ini, merupakan suatu hal yang menakjubkan dan cara yang mudah untuk beristirahat.

Ada suatu kecenderungan dalam diri kita untuk berpikir bahwa kebahagiaan harus dicari dimasa yang akan datang,

dengan melakukan sesuatu. Bahkan kesehatan juga harus dicari dengan melakukan sesuatu. Tetapi, kita tidak mengetahui bahwa, dengan tidak melakukan apapun dapat menjadi sebuah kunci untuk mengembalikan kesehatan kita. Banyak dari kita yang terobsesi dengan pola pikir, kita harus mendapatkan lebih banyak gizi dan nutrisi. Kita membeli vitamin, "Sebutir setiap hari", dan kita memakan sebutir pil setiap pagi atau hal-hal seperti itu. Banyak diantara kita yang terdorong oleh keinginan seperti itu. Tidak banyak dari kita yang sadar kalau kita memiliki cadangan dalam tubuh kita sehingga kita dapat mengunakannya untuk tiga atau empat minggu tanpa makan. Mereka yang berlatih puasa dan hanya minum air, dapat bertahan berminggu-minggu dan kita tidak harus menghentikan kegiatan sehari-hari kita. Kita masih dapat berlatih meditasi duduk, meditasi jalan, membersihkan dapur, ke kamar mandi, mengikuti kelas Dharma. Kita juga dapat melewatkan banyak minggu tanpa makan. Dalam proses kita menikmati melakukan hal-hal tersebut. Racun-racun dalam diri kita, pada hari ketiga mulai keluar karena kita meminum banyak sekali air, dan kita banyak berlatih meditasi jalan dan bernapas secara mendalam dan kita membersihkan tubuh kita, jadi racun–racun tersebut dapat keluar. Setelah tiga minggu, kita terlihat jauh lebih baik. Kulitmu, ekspresi wajahmu, senyummu – akan tampak beda. Ini bukan karena anda makan banyak vitamin, atau memakan banyak nutrisi, ini karena anda tidak makan apapun. Anda membiarkan tubuhmu untuk beristirahat.

Demikian juga yang terjadi pada kesadaran kita. Ada banyak racun yang terkumpul selama bertahun–tahun. Kita telah mengonsumsi racun – ketakutan, kesedihan, kemarahan, keputus-asaan – dalam kehidupan sehari-hari dengan menyentuh ini-itu tanpa perhatiaan penuh. Jadi, semua racun tersebut telah menjadi bibit depresi, kekhawatiran dan kesedihan – semua

sampah tersebut sebaiknya ditransformasikan, dihilangkan. Andai kita dapat membiarkan diri kita untuk menyentuh elemen penyembuhan dalam kehidupan sehari–hari kita, sebuah proses penentralan racun akan terjadi.

Bisakah anda menikmati tarikan dan hembusan napas? Hanya menarik napas dan menghembuskan napas. Adakah hal yang menarik daripada menarik dan menghembuskan napas? Bernapas adalah hal yang sangat menakjubkan. Anda masih hidup. Kenyataan bahwa anda masih dapat menarik napas adalah suatu keajaiban. Banyak orang yang ingin menarik napas namun tidak dapat melakukannya karena mereka telah meninggal. Kita berharap mereka bisa menarik napas tetapi meraka terkapar begitu saja tidak bergerak. mereka terbaring di sana, tanpa adanya tanda-tanda kehidupan. Jadi *izinkahlah dirimu untuk menarik napas dan sadarlah kalau anda menarik napas, bahwa anda masih hidup, hal ini dapat menjadi sumber kebahagiaan yang dalam.*

Pagi ini saya mempraktikkan seperti itu dalam meditasi duduk. Ketika menarik napas, anda dapat menyentuh alam disekitarmu ; dan ketika anda menghembuskan napas, anda dapat membiarkan dirimu untuk tidak melakukan apapun, anda beristirahat secara penuh.

[Lonceng]

Praktik *samatha*, berhenti, adalah praktik untuk tidak melakukan apapun – mencoba untuk tidak melakukan apapun, hanya membiarkan tubuh dan pikiran untuk beristirahat. Kita tahu hal ini tidaklah mudah, karena kita telah memiliki kebiasaan untuk berlari dan bekerja, di dalam tubuh kita maupun dalam pikiran kita. Inilah alasan membiarkan dirimu di dalam Sangha yang mana ada mereka yang dapat berhenti sangatlah penting.

Ketika anda mengikuti sebuah retret, yang mana terdapat mereka yang mampu berhenti, berada dalam saat ini, anda akan mendapatkan manfaat karena kehadiran mereka, energi mereka. Mereka dapat merasa bahagia oleh langit biru, bunga yang mekar diantara rerumputan, disetiap langkah yang mereka lakukan. Kebahagiaan dihasilkan setiap saat. Mereka tidak berlari; mereka mampu berhenti dan hidup secara mendalam disetiap saat dalam kehidupan sehari-hari mereka. Sangatlah penting untuk berada bersama–sama dengan orang seperti itu, karena dengan berkumpul bersama mereka, kita akan dapat melakukan hal yang sama setelah beberapa saat.

Ketika anda sedang duduk atau berjalan, berlatihlah menarik dan menghembuskan napas untuk berada disaat ini, hanya berada disaat ini, karena *kehadiran perhatian murni anda adalah sumber kebahagiaan dan pelenyap penderitaan dan kesedihan di dalam dirimu*. Anda tidak berada di sana untuk dirimu. Anda telah berlari dan mengabaikan dirimu sendiri. Dicintai berarti memeluk dengan perhatian, dengan usaha, kepada orang yang anda cintai. Ketika seekor hewan berhenti dan berbaring, dia melakukannya untuk dirinya sendiri. Dia membiarkan dirinya beristirahat dan sembuh - dia melakukannya untuk dirinya sendiri. Ketika kita terluka, baik diri maupun sumber semangat kita. Siapa yang berada di sana untuk kita? Kita harus berada di sana duluan untuk diri kita sendiri. Buddha akan berada di sana untuk kita, karena Buddha ada di dalam diri kita.

Untuk dapat membantu seseorang berada disaat ini, mengetahui apa yang sedang terjadi disaat ini, menyentuh segala hal yang terjadi disaat ini, adalah *sebuah latihan*. Tidaklah diperlukan usaha keras; bahkan tidak diperlukan usaha apapun. Biarkanlah dirimu apa adanya. Ada kecenderungan untuk berpikir bahwa kebahagiaan, kesehatan, kesuksesan adalah yang

hal yang hanya bisa didapatkan dengan berlari. Inilah alasan mengapa kita mengorbankan saat ini. Kita harus memperhatikan saat ini untuk dapat mendapatkan kebahagiaan dimasa yang akan datang. Ini adalah kecenderungan yang harus dihentikan.

Kita telah terlanjur mempunyai *persepsi* tertentu tentang kebahagiaan. Kita mengira bahwa kita tidak mencapai ini – itu, kita tidak dapat mengubah apa-apa, sehingga kebahagiaan tidak akan pernah tercapai, karena komitmen kita tentang kebahagiaan, kita tidak pernah merasa damai dengan diri kita. Kita mencoba untuk melakukan sesuatu, menyadari sesuatu tetapi mungkin kebahagiaan sudah berada di sana. Semua hal yang menyebabkan anda bahagia sudah ada di sana. Anda hanya perlu mengenali hal itu. Bagaimana mungkin anda dapat mengenali mereka jika anda tidak berada di sana?

Mungkin anda tidak menyadari matahari di langit dapat membuatmu bahagia. Jika anda lihat selama satu detik, dan anda akan menyadari bahwa semua hal di Bumi adalah berkat matahari. Semua makanan yang kita makan berasal dari cahaya matahari. Ketika kita melihat matahari seperti itu, kita akan melihat matahari sebagai ayah, ibu – yang merawatmu setiap hari. Matahari selalu ada di sana untukmu. Anda mungkin mengeluh "Tidak ada yang peduli padaku, tidak ada orang yang mencintaiku, tidak ada orang yang merawatku", tetapi matahari adalah salah satu hal yang merawatmu disetiap detik kehidupanmu.

Ada bumi, pohon, air, udara, pembuat roti, petani, burung, serangga. Jika *kita telah berlatih berhenti dan berada di saat ini, maka kita akan dapat menyentuh sumber-sumber kebahagiaan yang ada di sini dan saat ini*. Kita akan menyadari bahwa, kita tidak perlu hal lain, karena kondisi sekarang telah lebih dari cukup untuk membuat kita bahagia. Berhenti sangatlah penting. S*elama anda masih terus berlari, kebahagiaan menjadi*

sangat sulit didapatkan. Berhenti. Berhenti membiarkan tubuh dan pikiranmu untuk beristirahat. Berhenti juga merupakan tindakan yang mengizinkanmu untuk lebih mengenal kondisi dari kebahagiaan yang sudah ada di sana.

Dua elemen dalam meditasi Buddhis adalah berhenti dan melihat secara mendalam. Anda dapat melihat secara mendalam akar dari sesuatu ketika anda berada di sana, ketika anda berhenti. *Samatha* adalah berhenti, tenang, dan *vipasyana* adalah melihat secara mendalam. Terkadang anda hanya perlu berhenti dan tiba–tiba pandangan secara mendalam akan realita akan terlihat. Ketika ombak di suatu danau menjadi tenang, permukaan danau menjadi tenang tanpa ombak, dan bulan pun dapat dipantulkan oleh danau tersebut, danau tersebut tidak harus berlari dan melihat bulan tersebut. Biarkan dirimu untuk berada disaat ini; menikmati menyentuh elemen penyegar dan penyembuhan yang ada disekitar dan di dalam dirimu. Apapun yang anda percaya, ada atau tidak adanya elemen tersebut, mereka benar–benar ada di sana. Mengizinkan dirimu untuk menyentuh elemen–elemen penyembuhan ini akan menyebabkan sampah berubah menjadi kompos, dan bunga akan muncul kembali dalam kebun di hatimu.

Ketika anda berada di sana untuk dirimu, ada energi yang akan memelukmu, memeluk penderitaanmu, memeluk semua hal–hal baik, kualitas positif dalam dirimu. Kemampuan untuk kembali ceria, menjadi bahagia kembali, menjadi penuh cinta kasih dan toleran – kualitas ini ada dalam diri kita, dan mereka perlu dipeluk agar dapat menjadi kompos. Kompos tersebut akan menyuburkan bunga–bunga. *Buddha membutuhkan Mara agar dapat tumbuh dengan indah* seperti bunga dan Mara juga membutuhkan Buddha, karena Mara memiliki peran tertentu yang harus dilakoni.

Jadi, sebenarnya penderitaan sangat penting untuk kebahagiaan kita. Jika anda tidak mengerti, anda tidak dapat mencintai, sampai anda mengerti apa yang dimaksud dengan penderitaan. Suka cita yang timbul karena memiliki sesuatu untuk dimakan hanya bisa dirasakan jika anda mengetahui apa itu kelaparan. Dibeberapa daerah di China, ketika orang–orang bertemu satu sama lain, mereka tidak bertanya “Apa kabar?” Mereka bertanya “Kamu sudah makan?”, “Apakah kamu memiliki sesuatu untuk dimakan?” Karena mereka mengetahui kejadian kelaparan, kematian. Jadi cintamu dapat diperlihatkan dengan cara yang sangat sederhana: “Apakah kamu sudah makan? Sudahkah kamu memiliki sesuatu untuk dimakan?”

Kita cenderung ingin menghapus kumpulan penderitaan dan kesedihan dan keputusasaan yang kita alami. Kita juga ingin menjadi Buddha atau Dewa agar dapat menghentikan semua hal yang tidak kita inginkan, mengeluarkannya dari sistem. Dalam cahaya non–dualitas, kita bukan hanya sebagai bunga, tapi kita juga merupakan sampah. Kita tidak dapat menghilangkannya dalam diri kita. Kadang–kadang kita penuh cinta kasih, kadang–kadang kita penuh kemarahan, kita adalah cinta, tetapi marah juga adalah kita. Jadi kita harus memperlakukan cinta dan kemarahan dalam basis yang sama, seperti cara Buddha memperlakukan Mara. Tapi Mara tidak mengerti. Ananda juga tidak mengerti. Tapi Buddha, dia mengerti. Dia mengajarkan dua sifat asli non–dualitas antara penderitaan dan kebahagiaan.

Energi dari perhatian murni adalah energi untuk berada disaat ini, untuk memeluk diri kita sendiri, penderitaan kita, keputus-asaan kita, kesedihan kita, dan juga benih–benih kebahagiaan dan kedamaian dan cinta kasih yang menjadi semakin lemah karena kita tidak dapat merawat dan mengembangkan benih–benih tersebut untuk membantu mereka tumbuh menjadi lebih kuat. Jadi, praktik ini adalah praktik untuk

memeluk, dan ini jelas merupakan energi yang membantumu sehingga anda dapat memeluk dirimu di dalam energi perhatian murni. “Sayang, aku ada di sini untukmu.” Ketika anda menyukai seseorang, anda ingin mengatakan “Sayang, aku ada di sini untukmu” dan anda harus benar–benar berada di sana untuknya. Ini adalah hadiah terbesar yang dapat anda berikan kepada orang yang anda cintai. Untuk berada di sana, tidaklah mudah, seluruh dirimu harus berada di sana. Anda harus memperhatikan dengan perhatian penuh, dengan seluruh perhatianmu. Energi ini memiliki kekuatan untuk menyembuhkan dan membuat orang lain merasa bahagia. Jika dalam kasus ini adalah cinta pada diri sendiri, dan kita semua mengetahui bahwa semua cinta yang kita berikan kepada orang lain bergantung pada cinta kita pada diri sendiri. Jika kita mengetahui bagaimana menjaga diri kita sendiri, jika kita mengetahui bagaimana membantu dan mengubah diri kita sendiri, kita akan dapat menjaga orang lain. Jadi *obyek pertama dari cinta ialah diri sendiri* – tubuh kita dan kesadaran kita. Memeluk dirimu sendiri.

Dengan berada di sana sepenuhnya, anda akan menyadari bahwa tidak hanya penderitaan yang ada di sana, ada hal lain di sana – keajaiban dalam hidup, elemen penyembuh ada di dalam dan disekitarmu dan anda mungkin ingin berlatih menyentuh mereka. Tataplah langit, dengarlah suara hujan, tersenyumlah kepadanya. Sangatlah menakjubkan sekarang sedang hujan, sangatlah menakjubkan langit berwarna biru pagi ini, sangatlah menakjubkan aku sedang berada di sini, hidup. Sangatlah menakjubkan aku masih dapat berjalan, jantungku masih berfungsi dengan normal. Ada banyak sekali hal yang dapat anda nikmati. Ketika sebuah pohon di kebun mati, anda bisa saja lupa bahwa pohon–pohon yang lain masih tetap hidup. Anda membiarkan kesedihan mendominasi, dan seketika anda kehilangan segalanya. Ketika sebuah pohon *sekarat* di kebun

saya, YA, saya mengetahuinya, tetapi masih banyak pohon lain yang masih hijau, sehat. Jika anda menyadarinya, anda tidak akan tengelam dalam kesedihan, dan anda akan memiliki kekuatan secukupnya untuk menyelamatkan pohon yang sedang sekarat itu atau mengantinya dengan pohon yang lain.

Besarkanlah hatimu sehingga anda akan dapat melihat kondisi–kondisi untuk kebahagiaanmu untuk berada di sana, dan ketidakadilan, kekejaman, dan ketidak-pedulian tidak cukup untuk menghancurkan hidupmu. Anda akan menerimanya dengan mudah, karena hatimu begitu besar, dan anda dapat menerimanya tanpa kemarahan. Ini seperti ketika anda membuang kotoran ke dalam sungai, dan sungai tidak akan marah. Sungai itu sudi menerima kotoran tersebut, dan dapat mengubah kotoran sepanjang malam. Ada banyak sekali air di dalam sungai, banyak sekali lumpur sehingga jumlah kotoran yang anda buang ke dalam sungai akan diubah dalam kurun waktu satu malam. Jika anda membuang kotoran ke dalam seember air di dalam rumahmu, maka air tersebut tidak akan dapat diminum lagi, sehingga anda harus membuang air tersebut. Tetapi, ketika anda membuang kotoran tersebut ke dalam sungai, orang–orang di kota masih dapat meminum air dari sungai tersebut karena sungai tersebut cukup besar. Sungai memiliki kemampuan untuk mengubah dan menyembuhkan. Jadi berlatihlah seperti sungai, itulah yang Buddha sarankan kepada kita semua.

Berlatihah seperti bumi. Ketika orang membuang bunga, parfum, nasi, kari, ataupun membuang urin, ekskresi, bumi akan menerimanya tanpa kemarahan, karena bumi ini besar dan bumi memiliki kemampuan untuk mengubahnya. Bumi selalu ada di sana untuk kita. Jadi Buddha mengatakan pada Rahula, "*Berlatihlah seperti bumi, berlatihlah seperti air di sungai dan anda tidak akan menderita karena hatimu besar*."

Jadi, kembali memeluk dirimu, untuk memulai proses penyembuhan, untuk menyentuh elemen–elemen positif tampaknya bukanlah latihan yang sulit. Anda hanya memerlukan Sangha yang mana ada orang yang melakukan hal tersebut dan menikmati aktivitas itu hanya untuk melakukan aktivitas tersebut. Ketika anda datang ke sebuah Ruang Meditasi dan duduk mengangkat sepiring makanan, anda dapat melakukannya dengan senang hati. Jangan berpikir ini adalah praktik yang sulit. Ya, kami tidak berbicara selama menyantap makanan, dan anda duduk dengan tenang dengan posisi tegak selama makan. Ya, anda melakukan hal itu. Tetapi, banyak dari kami yang menikmati melakukan hal tersebut. Kami tidak harus berbicara, kami tidak harus berpikir, kami tidak harus melakukan apa–apa: kami hanya menyadari bahwa kami rehat sepenuhnya selama makan. Untuk dapat berbagi makanan dengan Sangha dalam perhatian penuh, tidak harus melakukan apa–apa, hanya menikmati setiap potongan kecil makananmu, menyentuh secara mendalam makananmu tanpa berpikir apapun, tanpa melakukan proyek apapun dalam pikiranmu adalah sebuah latihan, latihan untuk berhenti dan beristirahat.

Ketika anda mengambil sepotong kacang polong, perhatikanlah, tersenyumlah dan pangillah namanya "Kacang Polong", dan anda akan menyadari, dengan sedikit perhatian murni dan konsentrasi bahwa sepotong kacang polong tersebut adalah keajaiban dalam hidup, *sama seperti anda adalah keajaiban dalam hidup*, anda adalah karunia. Sepotong kacang polong telah dihasilkan oleh awan, sinar matahari, bumi, mineral, air, udara, dan sebagainya. Sepotong kacang polong benar–benar telah menjadi duta besar dari alam semesta, jika anda mengetahui bagaimana cara menerimanya, bagaimana bersama dengannya, bagaimana mengunyahnya secara sadar dan suka cita. Memakan sepotong kacang polong dapat membawakanmu suka cita. Apa

gunanya makan sepotong kacang polong? Untuk mendapatkan nutrisi? Tidak, anda hanya menikmatinya, menikmatinya untuk dirimu sendiri, kehadiran kacang polong tersebut, menikmati saat itu, menjadi dirimu sendiri dan bersama dengan Sanghamu.

Kita suka mengunyah makanan tiga puluh kali, empat puluh kali, lima puluh kali. Sewaktu melakukannya kita tidak mengunyah makanan lain, kita tidak mengunyah proyek masa depan kita, kesedihan kita, kekhawatiran kita. Biarkanlah hal lain itu tidur, anda sedang memeluk semuanya sekarang dengan praktik berada di sini, perhatian murni. Makan adalah sebuah latihan, latihan untuk tidak melakukan apapun, latihan untuk berhenti. Hanya dengan sedikit kepintaran, kita dapat menjadikan waktu makan kita sebagai waktu untuk berbahagia. Hal Ini mungkin membuat kita merasa terkekang untuk tidak berbicara, tidak tertawa, tidak membuat gerakan apapun. Tetapi semua ini hanyalah kebiasaan; anda harus mempelajari kebiasaan untuk beristirahat, ini sangatlah penting.

Duduk di atas bantal selama meditasi duduk juga merupakan latihan untuk beristirahat, dan berlatih meditasi jalan, hanya menyentuh bumi dan menyadari keajaiban atas keadaan masih tetap hidup dan berjalan di atas bumi, itu juga merupakan latihan untuk beristirahat. Disetiap saat anda membiarkan dirimu berada di sana dan mengurangi kesedihan, kekhawatiran, dan penderitaanmu. Mereka mungkin sedang tertidur di dalam alam bawah sadarmu, atau mereka sedang berusaha untuk muncul. Ketika hal tersebut terjadi, peluklah mereka; peluk mereka dengan kehadiranmu, karena energi perhatian penuh adalah energi untuk berada di sana untuk dirimu, untuk orang–orang yang anda cintai. Matahari ada di sana untukmu, bulan berada di sana untukmu, Pepohonan juga berada di sana untukmu, air ada di sana untukmu, dan anda seharusnya berada di sana untuk mereka juga, terutama untuk

dirimu sendiri. Anda adalah orang yang paling anda butuhkan. Panggillah namamu, pangillah namamu dalam hati – orang ini telah menderita, orang ini sangat membutuhkan kehadiranmu, anda harus kembali dan memeluknya.

[Lonceng]

Sekarang, mari kita melakukan latihan meditasi. Mari kita memvisualisasikan diri kita sebagai anak muda yang terjebak dalam narkoba. Ada banyak sekali orang yang kecanduan narkoba di Eropa, Amerika, di semua tempat. Ini adalah masalah besar pada abad ke-20 ini, dan kita tidak mengetahui apakah kita akan dapat menyelesaikannya pada abad ke-21. Ini adalah sampah yang harus kita pikirkan. Siapakah anak muda yang setiap hari membanting tulang mencari uang demi membeli narkoba? Tahu bagaimana cara mendapatkan narkoba, namun anda tidak tahu bagaimana mendapatkan uang. Anda mungkin telah mencoba untuk mencuri uang dari orang tua, karena lebih aman dibanding mencuri dari orang lain.

Ada banyak sekali dari kita yang menderita di Eropa, Asia, Amerika. Kita sedang menderita, kita sedang larut dalam kesedihan, kita perlu seseorang yang peduli pada kita. Kita adalah sampah masyarakat. Kita ingin kembali menjadi bunga. Siapa yang akan menolong kita? Ada yang dapat mereka berikan untuk kita? Kita menderita, kita tidak mebutuhkan penjara, kita tidak membutuhkan tentara, kita tidak membutuhkan polisi, yang kita butuhkan adalah sesuatu yang dapat mengubah kita, karena kita tidak ingin terus seperti ini. Tetapi kita seperti ini, situasi yang mana kita harus berusaha setiap hari untuk mencari narkoba. Dimanakah kemanusiaan? Siapa yang dapat menolong kita? Siapa yang dapat memberikan kehadiran mereka untuk memeluk kita? Siapa yang mengetahui kalau kita sedang menderita? Mereka

hanya berpikir bahwa kita perlu dihukum. Mereka tidak mengetahui bagaimana sulitnya kita keluar dari situasi ini.

Energi yang kita perlukan ialah *pencerahan, perhatian murni*. Kita perlu orang–orang yang mengetahui kita sedang menderita, bahwa kita tidak ingin seperti ini dalam kurun waktu yang lama, karena mungkin besok akan menjadi sangat sulit bagi kita untuk melanjutkan semua ini dan kita mungkin harus membunuh diri kita sendiri. Jadi kita sangat memerlukan seorang yang memberi tahu kami bahwa mereka mengetahui kami sedang menderita, dan mereka ada di sana untuk kita.

Orang–orang di gereja tidak terlalu mengerti kita. Mungkin ada orang baik di gereja, mereka ingin melakukan sesuatu, tetapi sebagian besar dari mereka mengajarkan kita suatu ajaran yang tidak sanggup merespon kebutuhan kita sesungguhnya. Mereka mencoba memaksakan suatu pola hidup yang rupanya tidak sesuai dengan kita. Pengertian dan cinta kasih sepertinya tidak berasal dari gereja.

Orang tua kita, tampaknya mereka tidak bahagia satu sama lain. Mereka membuat satu sama lain menderita. Mereka menciptakan neraka dalam keluarga kita. Kita tidak dapat melihat kebahagiaan dalam keluarga. Kita tidak pernah merasakan keharmonisan, cinta kasih dalam keluarga kita. Mereka tidak mengerti kita. Mereka tidak mencintai kita. Bagaimana mungkin mencintai tanpa pengertian? Mereka tidak melihat hal–hal yang indah dalam hidup ini. Segalanya sangat buruk. Kita tidak melihat hal–hal yang bermakna dalam hidup ini. Kita tidak melihat hal–hal yang dapat dipercayai dalam hidup ini, segalanya terkesan palsu. Kita seperti makhluk halus kelaparan, mencari sesuatu yang berarti dan dapat dipercaya, karena kita tidak menemukan apapun, kita harus melupakan kita ada di sana dan narkoba tampaknya merupakan jawaban untuk masalah kita. Ini adalah sampah yang dihasilkan secara masal selama abad ke-20.

Meditasi dalam konteks ini berarti menghasilkan mereka yang tercerahkan – pegawai pemerintahan, dokter, psikoterapis, guru, seniman, dan lain-lain. Kita harus datang sebagai sebuah kelompok, sebuah Sangha, untuk menghasilkan kehadiran kita yang sesungguhnya. "Teman-teman terkasih, kita mengetahui bahwa anda berada di sana, kita tahu anda menderita, oleh karena itulah kami datang untukmu dan memelukmu, tidak dengan niat untuk menghukum dan menyalahkan, hanya memelukmu. Kami ingin lebih mengerti anda, kami ingin mencintaimu." Ini adalah kehadiran yang mereka perlukan: meditasi kolektif. Mungkin dengan datang bersama-sama, *insight* (kemampuan untuk mengerti secara mendalam) kita akan semakin dalam sehingga dapat menciptakan lingkungan yang menunjang penyembuhan dan kebebasan mereka – sebuah pusat penyembuhan, pusat rehabilitasi, yang mana anak-anak muda dapat mendapatkan dosis minimum obat-obatan yang mereka perlukan setiap hari, sehingga mereka tidak harus membunuh, mencuri, untuk dapat mendapatkan obat-obatan tersebut. Tempat yang mana mereka dapat dijaga, dan mendapatkan bantuan untuk mengurangi jumlah obat yang mereka konsumsi dan memulai proses penyembuhan, menyentuh hal-hal sekitar kita adalah menyehatkan, hal tersebut sangat menyegarkan.

Jika kita adalah dokter, pejabat pemerintahan, seniman, psikoterapi, tidak berlatih untuk diri kita sendiri, kita tidak akan mendapatkan pengertian mendalam, cinta kasih, dan pemahaman, bagaimana kita dapat merubah sampah yang telah kita hasilkan? Siapa yang bertangung jawab menghasilkan sampah-sampah ini? Kita semua. Menyalahkan orang lain tidak menyelesaikan masalah, terutama menyalahkan korban. Kita harus menyadari bahwa mereka ada di dalam diri kita, kita adalah mereka, bahwa hidup kita dibentuk oleh bunga dan sampah pada saat yang sama. Kita harus menerima keduanya dan menjaga

keduanya dengan cara terbaik yang bisa kita lakukan, dengan pengertian, dengan ketenangan, dihasilkan oleh latihan kita.

Pemerintah di Belanda telah mencoba untuk melakukan banyak hal, pemerintah Perancis, Spanyol, banyak pemerintahan, pemerintah Amerika Serikat juga telah mencoba banyak hal untuk menolong. Tetapi dimanakah kita? Sudahkah kita menyadari bahwa kita ikut bertanggung jawab atas terbentuknya sampah-sampah itu? Lingkungan kita telah menghasilkan suatu cara sehingga kita menghasilkan banyak makhluk halus kelaparan yang sangat muda, setiap hari, seribu, seratus ribu. Mereka ada disetiap sudut, berkeliaran tanpa percaya apapun, tanpa seseorang untuk dicintai, tanpa sesuatu yang tertampak nyata, baik, dan indah.

Saya tidak mengetahui apakah selama awal abad ke-21 kita sanggup menangani permasalahan narkoba ini, banyak makhluk halus kelaparan yang kita hasilkan. Kita harus memberitahu mereka disepanjang hidup kita – orang tua, gereja, guru, pengusaha dan lainnya – untuk berhenti dan melihat. Hal ini sangatlah penting, berhenti dan melihat situasi kita saat ini dan memikirkan bagaimana kita dapat mengubah sampah-sampah itu menjadi bunga. Kita perlu menyelenggarakan kelas Dharma dalam skala besar. Kita perlu menyelenggarakannya dalam keluarga kita, kita perlu mengaturnya di kota tempat kita tinggal, kita perlu menyelengarakan sebuah debat nasional yang mana setiap orang dapat menyuarakan pendapat mereka, tempat yang mana setiap orang dapat memberikan konstribusi dan pengertian mendalam mereka. Ini adalah masalah untuk kita semua, ini adalah meditasi.

Sebagai manusia, kita punya masalah; tetapi kita juga punya masalah sebagai anggota keluarga, warga kota, warga negara, dan meditasi pada abad ke-21 haruslah dilakukan secara kolektif. *Tanpa Sangha (komunitas praktik perhatian murni),*

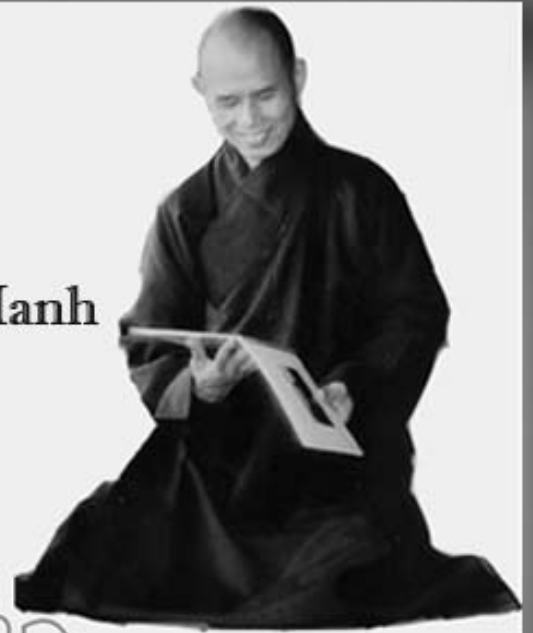
kita tidak dapat melakukan banyak hal. Ketika kita fokus pada penderitaan, pada sampah dalam skala besar, mungkin masalah-masalah kecil yang kita hadapi setiap hari akan lenyap, karena dengan berlatih berada di sini- saat ini- kita mulai terhubung dengan orang lain yang juga merupakan diri kita. Dengan cara demikian, kesepian kita, perasaan terputus dari yang lain, tidak akan ada lagi, dan kita dapat melakukan segala sesuatu bersama-sama. Seperti ketika kita berada di Plum Village, kita berusaha untuk menjadi bagian dari Sangha, kita berlatih sebagai Sangha. Ini jauh lebih mudah, dan transformasi akan berlangsung jauh lebih cepat jika kita tidak hanya praktik secara individual saja. Ketika saya berlatih meditasi jalan, saya melangkah dengan indah dan berkesadaran. Saya sadar bahwa saya melakukan meditasi itu; tidak hanya untuk diri saya sendiri saja, tetapi juga untuk semua teman saya yang berada di sana; karena semua orang, yang melihat saya melangkah seperti itu akan memiliki kepercayaan diri dan diingatkan untuk melakukan hal yang sama. Ketika mereka melangkah pada saat ini, tersenyum dan memberikan kedamaian kepada sesama mereka, mereka menginspirasi kita semua, mereka melakukan semua itu untuk kita semua. Anda bernapas untuk saya, saya bernapas untuk anda, kita melakukan segalanya bersama-sama dan ini adalah latihan sebagai sebuah Sangha.

Jadi, seandainya hari ini tidak hujan, nikmatilah setiap langkahmu. Apabila hujan, nikmatilah hujan tersebut. Kita juga akan makan bersama-sama. Waktu makan adalah waktu yang mana kita dapat duduk bersama-sama sebagai sebuah Sangha, kita menikmati energi kolektif dari perhatian murni, dan setiap dari kita menghasilkan energi perhatian murni tersebut yang masuk ke dalam Sangha. Bahkan ketika anda tidak melakukan apapun, hanya berhenti dan membiarkan dirimu memahami energi kolektif dari Sangha. Hal ini sangat menyembuhkan dan

menyegarkan, jangan melawan perasaanmu, jangan melakukan apapun. Izinkanlah dirimu untuk beristirahat, dan energi dari Sangha akan membantu. Makanlah dengan pelan, sadar, dengan perhatian penuh, nikmatilah setiap potong makanan yang anda kunyah, kunyahlah dengan hati-hati. Dengan demikian memungkinkan penderitaan, kesedihan yang ada di dalam diri kita untuk dipeluk.

Catatan: Sangha

Dalam teks ini, Sangha berarti suatu komunitas yang melakukan praktik perhatian murni.

Secara umum, Sangha dibagi dua jenis : Ariya Sangha dan Samuti Sangha.

Menyembuhkan Diri,
Mengatasi Derita
Y.A. Zen Master Thich Nhat Hanh
Belajar dari Penderitaana

Menyembuhkan Diri,
Mengatasi Derita
Y.A. Zen Master Thich Nhat Hanh
Belajar dari Penderitaana

Belajar dari Penderitaan

Sangha terkasih, hari ini tanggal 13 Agustus 1996. Kita berada di *Upper Hamlet* dan ceramah dharma kali ini kita akan menggunakan bahasa Inggris.

Pada kesempatan sebelumnya, setelah saya membahas latihan empat mantra. Saya mengatakan bahwa mantra keempat merupakan mantra yang sulit dipelajari sehingga saya tidak membahasnya. Meskipun kenyataannya mantra ini sulit, namun sebenarnya mantra itu tidak begitu sulit. Setelah ceramah dharma, saat kami baru saja akan melakukan meditasi jalan, ada seorang pria yang tiba-tiba menghentikan saya, ia bertanya tentang mantra keempat. Dia ingin sekali belajar dan berlatih mantra keempat. Dia sangat penasaran karena saya mengatakan bahwa mantra keempat lebih sulit. Tapi, setelah saya pikirkan kembali, menurut saya anak-anak juga dapat mengerti dan berlatih mantra keempat. Oleh karena itu, hari ini saya akan memberitahu mereka bagaimana cara melatih mantra keempat.

Mantra keempat perlu dilatih saat dirimu sendiri yang menderita. Seperti yang kita ketahui, mantra ketiga dilatih saat orang yang cintai menderita. Anda temui dia dengan penuh perhatian murni, konsentrasi, dan ucapkan mantra: "*Sayang, aku tahu kamu menderita, itulah sebabnya aku di sini untukmu*." Berbeda dengan mantra ketiga, mantra keempat dilatih saat dirimu sendiri yang menderita. Anda tahu bahwa penderitaan itu disebabkan oleh orang yang sangat anda cintai. Itulah

sebabnya hal ini menjadi sulit. Saat orang yang paling anda cintai mengucapkan sesuatu atau melakukan suatu perbuatan yang melukai perasaanmu, anda sangat menderita. Jika saja orang lain yang mengucapkan atau melakukan hal tersebut, anda tidak akan menderita seperti itu. Namun, orang ini adalah orang yang paling anda cintai di dunia ini dan dia benar-benar melakukannya padamu, dia benar-benar mengucapkannya padamu sehingga anda tidak dapat menanggungnya. Anda menderita seratus kali lipat. Inilah saatnya berlatih mantra keempat.

Berdasarkan latihan ini, anda harus menemui orang tersebut, orang itu juga, orang yang paling anda cintai, yang baru saja melukai perasaanmu secara mendalam. Anda temui dia dengan penuh perhatian murni dan konsentrasi, ucapkan *mantra keempat*: "*Sayang, Aku menderita, tolong aku.*" Hal ini cukup sulit untuk dilakukan? Tapi, jika anda latih dirimu sendiri, anda dapat melakukannya. Saat anda menderita, dan anda tahu bahwa orang yang membuatmu menderita adalah orang yang paling anda cintai, anda ingin sendirian. Anda ingin kunci kamarmu dan menangis sendirian. Anda tidak ingin menemuinya. Anda tidak ingin berbicara dengannya. Bahkan anda tidak ingin bersentuhan dengannya. Tinggalkan aku sendiri! anda tidak ingin dia menyentuhmu. Hal ini sangat biasa, juga sangat manusiawi. Bahkan jika ada orang lain yang mencoba mendekatimu dan mendamaikan, anda masih saja sangat marah. Anda katakan: "Jangan sentuh aku, tinggalkan aku sendiri, aku tidak ingin menemuimu, berada bersamamu." Itulah perasaan sebenarnya yang muncul saat itu. Sangat sukar. Saya rasa anda pernah mengalami situasi tersebut.

Jadi, apakah mungkin berlatih mantra keempat? Kamutemui dia, napas masuk secara mendalam, nafas keluar secara mendalam, menjadi dirimu sendiri sepenuhnya, buka mulutmu dan katakan dengan seluruh tenagamu, konsentrasimu,

bahwa anda sangat menderita dan membutuhkan pertolongannya. Tampaknya anda tidak ingin melakukan hal itu, karena anda tidak merasa bahwa anda membutuhkan bantuannya. Anda mungkin membutuhkan bantuan orang lain, tapi anda tidak butuh bantuannya. Anda ingin sendiri. "Aku tidak membutuhkanmu." Itu yang ingin anda katakan. Itulah masalahnya; karena anda terluka begitu mendalam. Sehingga anda tidak dapat menemui dan meminta bantuannya. Harga dirimu terluka begitu mendalam. Itulah sebabnya mantra keempat sangatlah penting.

Supaya dapat melatihnya, kita harus melatih diri kita sekian waktu lamanya. Anda biasanya cenderung secara alamiah mengatakan kepadanya bahwa anda dapat hidup tanpa dirinya. Anda dapat hidup mandiri. Anda tidak akan mati karena tidak memiliki cintanya. Itulah yang mereka lakukan pada umumnya. Tapi, jika anda tahu bagaimana cara melihat situasi tersebut dengan kearifan, anda akan memandang bahwa, mengatakan hal itu sangat tidak bijaksana. Hal yang bodoh; karena, bila kita mencintai satu sama lain, kita saling membutuhkan, apalagi saat kita menderita. Sangatlah tidak bijaksana jika kita melakukan hal yang sebaliknya. Anda sangat yakin bahwa penderitaanmu datang dari dia, anda sangat yakin; tapi, mungkin saja anda salah. Dia belum melakukannya sama sekali, dia belum mengatakannya, dengan maksud melukaimu, tetapi anda salah paham. Anda memiliki persepsi yang keliru. *Persepsi yang keliru adalah kuncinya.*

Saya akan menceritakan sebuah kisah tentang Tuan Truong. Ini adalah sebuah kisah nyata. Kisah ini terjadi di negara saya, ratusan tahun yang lalu. Semua orang di negara saya mengetahui kisah ini. Ada seorang pria yang masih muda belia, ia harus mengikuti wajib militer. Sehingga dia menjadi tentara dan pergi berperang. Dia harus meninggalkan istrinya sendirian

di rumah dalam keadaan hamil. Mereka menangis cukup lama saat berpisah. Mereka tidak tahu apakah sang pria ini akan kembali dengan selamat, karena tidak ada yang tahu. Pergi berperang sangatlah beresiko. Anda bisa saja mati seketika dalam waktu beberapa minggu, beberapa bulan, atau mungkin anda terluka parah, atau jika anda sangat beruntung, anda akan selamat, pulang ke rumah, bertemu orang tua, istri, dan anak-anakmu.

Pria muda tersebut cukup beruntung; dia selamat. Beberapa tahun kemudian, dia dibebastugaskan. Istrinya sangat gembira mendengar kabar bahwa suaminya akan pulang. Dia pergi ke pintu gerbang desa dan menyambut suaminya, dia ditemani anak laki-lakinya yang masih kecil. Anak kecil itu dilahirkan saat ayahnya masih bergabung dengan pasukan militer. Pada saat mereka bertemu kembali, mereka menangis dan saling berpelukan, mereka menitikkan air mata kegembiraan. Mereka sangat bersyukur, pria muda tersebut selamat dan pulang ke rumah. Saat itu adalah pertama kalinya pria muda itu melihat anak laki-lakinya yang masih kecil.

Berdasarkan tradisi, kita harus membuat persembahan di altar leluhur, untuk memberitahu para leluhur bahwa keluarga telah bersatu kembali. Pria itu meminta istrinya pergi ke pasar untuk membeli bunga, buah-buahan, dan barang persembahan lain yang diperlukan untuk membuat persembahan di altar. Pria itu membawa anaknya pulang dan mencoba membujuk anaknya untuk memanggilnya ayah. Tetapi anak tersebut menolak. "Tuan, kamu bukanlah ayah saya. Ayah saya adalah orang lain. Dia selalu mengunjungi kami setiap malam, dan setiap kali ia datang, ibu saya akan berbicara denganya lama sekali. Saat ibu duduk ayah saya juga duduk, saat ibu tidur, dia juga tidur. Jadi, kamu bukanlah ayah saya.

Ayah muda tersebut sangat sedih, sangat terluka. Dia membayangkan ada pria lain yang datang ke rumahnya setiap malam dan menghabiskan waktu semalaman dengan istrinya. Semua kebahagiaanya lenyap seketika. Kebahagiaan datang sangat singkat, diikuti dengan ketidakbahagiaan. Ayah muda tersebut sangat menderita sehingga hatinya menjadi sebongkah batu atau es. Dia tidak dapat lagi tersenyum. Dia menjadi sangat pendiam. Dia sangat menderita. Istrinya, yang sedang berbelanja, tidak tahu sama sekali mengenai hal itu. Sehingga, sewaktu ia pulang ke rumah, ia sangat terkejut. Suaminya tidak mau menatap wajahnya lagi. Dia tidak mau berbicara. Dia menjadi sangat dingin, seakan-akan ia memandang rendah istrinya. Wanita itu tidak mengerti. Mengapa? Sehingga sang istri mulai menderita. Menderita sangat mendalam.

Setelah persembahan selesai dibuat, perempuan tersebut meletakkannya di altar. Suaminya menyalakan dupa, berdoa kepada para leluhur, membentangkan tikar, melakukan empat sujud dan memberitahukan bahwa ia sudah pulang ke rumah dengan selamat dan kembali ke keluarganya. Di negara saya, ini adalah latihan yang sangat penting. Di setiap rumah selalu ada altar para leluhur. Di atas altar, kami meletakkan sebuah gambar seorang leluhur yang mewakili semua leluhur. Seperti gambar kakek, nenek, dan sebagainya. Setiap pagi, seseorang datang ke altar, membersihkan debu yang ada di meja, menyalakan sebuah dupa, menundukan kepala, dan mempersembahkannya kepada para leluhur. Hal ini sangat sederhana, tapi hal ini adalah latihan yang sangat penting di setiap pagi. Sehingga anda selalu memiliki dupa di rumah.

Setiap kali anda ke altar dan menyalakan sebuah dupa, anda menyentuh leluhurmu. Menyentuh leluhurmu adalah latihan yang sangat mendalam. Saya tidak tahu apakah saudara-saudari kita yang berasal dari barat ingin berlatih dengan cara

ini, tapi jika mereka melakukannya, mereka akan mendapatkan kesempatan untuk menyentuh para leluhur mereka setiap pagi. Para leluhur spiritual seperti Yesus, Buddha, para kepala keluarga, dan para guru. Para leluhur darah seperti kakek, kakek buyut, nenek buyut, dan sebagainya. Di Vietnam, ini adalah latihan yang sangat populer. Setiap pagi anda menyalakan sebuah dupa. Anda persembahkan pada para leluhur spiritual dan leluhur darah. Anda bernapas masuk dan keluar, dan anda menyentuh para leluhurmu. Ini sangat penting karena jika anda terputus dengan para leluhurmu, anda akan sakit seperti pohon tanpa akar. Jadi saya hanya menyarankan hal ini padamu, untuk melihat apakah mungkin membuat altar leluhur keluarga di rumah-rumah orang Eropa atau di rumah-rumah orang Amerika Utara.

Mungkin latihan ini dapat membuat kita menjadi lebih sehat, dan membawa keharmonisan kembali ke dalam keluarga. Setiap kali ada sesuatu yang terjadi di keluarga, anda harus pergi dan memberitahu leluhurmu. Ini adalah latihan kita. Ini sudah ada sejak ribuan tahun yang lalu. Jika anak laki-laki atau anak perempuanmu mengalami demam parah, tentu saja anda harus meminta dokter datang dan membantumu, tetapi anda juga harus memberitahukan hal ini kepada para leluhurmu. Anda harus menyalakan dupa, pergi ke altar, persembahkan itu, bernapas masuk dan bernapas keluar, dan anda harus memberitahu bahwa anakmu sedang diserang demam. Anda memiliki kewajiban untuk memberitahukan hal ini kepada leluhurmu karena mereka memiliki hak untuk mengetahuinya, karena anak yang sakit itu adalah anak cucu mereka. Apabila anda ingin mengirimkan anakmu pergi belajar ke perguruan tinggi, anda juga harus memberitahu para leluhur. Mereka memiliki hak untuk mengetahuinya, atau jika anda ingin menikahkan anakmu dengan seseorang di kota seberang, anda harus memberitahu

para leluhurmu. Itu adalah latihan. Itulah sebabnya ketika pria muda tersebut pulang ke rumah, bersatu kembali dengan keluarganya, mereka harus mempersiapkan persembahan yang diletakkan di depan altar dan memberitahukan kedatangannya kepada para leluhur.

Setelah mempersembahkan dupa, berdoa dan melakukan empat sujud, ayah muda tersebut menggulung tikar, dan ia tidak mengizinkan istrinya melakukan hal yang serupa, karena ia berpikir bahwa istrinya tidak pantas untuk menampakkan dirinya di depan altar para leluhur. Wanita muda itu kemudian merasa malu, “terhina” karena peristiwa itu, dan dia menderita lebih dalam lagi. Menurut tradisi, setelah upacara selesai, mereka harus membereskan persembahan, dan keluarga tersebut harus duduk dan menikmati makanan dengan suka cita dan kegembiraan; tetapi pria muda tersebut tidak melakukannya. Setelah ritual persembahan, pria muda tersebut kemudian pergi ke desa, dan menghabiskan waktunya di kedai arak. Pria muda tersebut mabuk karena dia tidak dapat menanggung penderitaannya. Pada masa itu, saat mereka sangat menderita, mereka biasanya pergi ke kedai arak dan minum banyak alkohol. Sekarang, mereka dapat menggunakan banyak macam obat-obatan terlarang. Tapi pada masa itu hanya ada alkohol. Ia tidak pulang ke rumah hingga larut malam, sekitar pukul satu atau dua dini hari dia baru pulang ke rumah dalam keadaan mabuk. Dia mengulangi perbuatannya tersebut hingga beberapa hari, tidak pernah berbicara dengan istrinya, tidak pernah menatap istrinya, tidak pernah makan di rumah, wanita muda tersebut sangat menderita dan ia tidak dapat menanggungnya. Pada hari keempat ia melompat ke sungai dan mati. Dia sangat menderita. Pria tersebut juga sangat menderita. Tapi tidak seorangpun dari mereka berdua yang datang pada salah satu pihak dan meminta bantuan, karena

"*harga diri*"-mu harus memanggil dengan nama aslinya, "harga diri" penghambat.

Saat anda menderita dan anda yakin bahwa penderitaanmu disebabkan oleh orang yang paling anda cintai, anda lebih suka menderita sendiri. *Harga diri mencegahmu menemui orang lain dan meminta bantuan.* Bagaimana seandainya sang suami tersebut menemui istrinya? Situasinya mungkin akan berbeda. Malam itu, dia harus tetap tinggal di rumah karena istrinya sudah meninggal dunia, untuk menjaga anak laki-lakinya yang masih kecil. Dia mencari lampu minyak tanah dan menyalakannya. Saat lampunya menyala, tiba-tiba anak kecil itu berteriak: "Ini dia Ayahku!" dia menunjuk bayangan ayahnya di dinding. "Tuan, ayahku biasanya datang tiap malam dan ibu berbicara banyak dengannya, dia menangis di depannya, setiap kali ibu duduk, ayah juga duduk. Setiap kali ibu tidur, ayah juga tidur."

Jadi, 'ayah' yang dimaksudkan anak tersebut hanyalah bayangan ibunya. Ternyata, wanita itu biasanya berbicara dengan bayangannya setiap malam, karena dia sangat merindukan suaminya. Suatu ketika anaknya bertanya kepada ibunya: "Setiap orang di desa memiliki ayah, kenapa aku tidak punya?" Sehingga pada malam tersebut, untuk menenangkan anaknya, sang ibu menunjuk bayangannya di dinding, dan berkata, "Ini dia ayahmu!" dan ia mulai berbicara dengan bayangannya. "Suamiku sayang, kamu sudah pergi begitu lama. Bagaimana mungkin aku membesarkan anak kita sendirian? Tolong, cepatlah pulang sayang." Itulah pembicaraan yang sering ia lakukan. Tentu saja, saat dia lelah, ia duduk, dan bayangannya juga duduk. Sekarang ayah muda tersebut mulai mengerti. *Persepsi keliru* sudah menjadi jernih. Tetapi semua itu sudah terlambat; istrinya sudah mati.

Persepsi yang keliru dapat menyebabkan banyak penderitaan dan kita semua mengalami persepsi yang keliru setiap

harinya. Seperti yang disabdakan oleh Buddha. *Kita hidup dengan persepsi keliru setiap hari.* Itulah yang disabdakan Buddha. *Sehingga kita wajib berlatih meditasi dan melihat secara lebih mendalam pada sifat alamiah dari persepsi kita.* Setiap saat kita merasakan sesuatu, kita perlu bertanya, "Apakah kamu yakin persepsi tersebut benar?" Agar aman, kamu harus bertanya, Apakah kamu yakin dengan persepsi anda?

Saat kita berdiri bersama para sahabat, dan memandang indahnya sinar matahari yang terbenam, kita menikmati pemandangan tersebut, dan barangkali kita yakin bahwa matahari sedang terbenam, atau belum terbenam. Tetapi seorang ilmuwan akan memberitahukan kepada kita bahwa matahari sudah tenggelam delapan menit yang lalu. Pemandangan matahari yang kita singgung hanyalah pemandangan matahari delapan menit yang lalu. Dia mengatakan hal yang sebenarnya, karena diperlukan waktu delapan menit agar citra matahari dapat dilihat mata kita yang berada di bumi. Itu adalah kecepatan cahaya. Kita sangat yakin kita sedang melihat mahatari saat ini juga. Itu adalah salah satu persepsi keliru. Kita mengalami ribuan persepsi yang keliru seperti itu dalam kehidupan sehari-hari kita. Mungkin saja orang lain tidak bermaksud melukaimu, tetapi anda yakin kalau dia melakukannya untuk menghukummu, untuk membuatmu menderita, untuk menghancurkanmu. Anda membawa persepsi yang keliru seperti itu siang dan malam, dan anda sangat menderita. Mungkin saja anda akan tetap mempertahankan persepsimu hingga anda mati, memiliki banyak kebencian terhadap seseorang yang mungkin saja tidak bersalah. Itulah sebabnya, memeditasikan persepsi adalah latihan yang sangat penting.

Andai saja pria muda tersebut menemui istrinya dan mengatakan: "Sayang, aku sangat menderita beberapa hari ini. Sepertinya aku tidak dapat hidup lagi. Tolong aku. Tolong

beritahu aku siapa pria yang selalu datang setiap malam, kamu ajak bicara, menangis di depannya, setiap kali kamu duduk, ia duduk." Hal yang sangat mudah untuk dilakukan. Temui dia dan katakan. Jika pria tersebut melakukannya, wanita muda itu akan punya kesempatan untuk menjelaskan, dan tragedi tersebut dapat dihindari. Mereka dapat memulihkan kebahagiaan dengan mudah, secara langsung. Tetapi ia tidak melakukannya karena ia terluka sangat mendalam, dan harga diri telah mencegahnya untuk menemui istrinya dan meminta bantuan. Dia belum belajar mantra keempat.

Tidak hanya pria tersebut yang melakukan kesalahan, wanita itu juga melakukan kesalahan yang serupa. Dia juga sangat menderita, tetapi ia terlalu sombong untuk meminta bantuan. Dia seharusnya menemui suaminya dan mengatakan: "Sayang, aku tidak mengerti. Aku sangat menderita. Aku tidak mengerti mengapa kamu tidak mau menatapku, kamu tidak mau berbicara denganku, kamu sepertinya merendahkan aku. Tampaknya kamu merasa bahwa aku ini tidak ada sama sekali. Apakah aku telah melakukan kesalahan sehingga aku pantas diperlakukan seperti ini?" itulah yang seharusnya ia lakukan. "Sayang, aku menderita, tolong aku!' itulah mantranya. Jika dia mengatakannya, pria muda tersebut, suami muda tersebut akan menjawab seperti ini: "Kenapa? Apakah kamu tidak tahu jawabannya? Siapa orang yang selalu datang setiap malam, orang yang selalu kamu ajak bicara?' maka wanita itu seharusnya memiliki kesempatan untuk menjelaskannya.

Setelah pria muda tersebut sadar akan kesalahannya, dia menangis dan terus menangis. Dia menjambak rambutnya. Memukul dadanya. Tapi semuanya sudah terlambat! Akhirnya semua penduduk di desa tersebut belajar dari tragedi itu, mereka datang dan mengadakan upacara besar untuk mendoakan wanita yang malang itu. Sebuah upacara pembersihan ketidakadilan

yang dilakukan orang seperti kita, yang berasal dari ketidaktahuan dan persepsi keliru kita. Bersama-sama, mereka membangun stupa untuk wanita malang itu. Hingga saat ini, stupa itu masih berdiri tegak di sana. Jika anda mengunjungi Vietnam Utara, dan melewati sungai itu, anda akan melihat stupa tersebut.

Kita semua harus belajar dari penderitaan pasangan muda tersebut. Kita seharusnya tidak melakukan kesalahan yang sama. Lain kali, saat anda menderita, bila anda yakin bahwa penderitaan itu disebabkan oleh orang yang paling anda cintai, anda harus ingat cerita ini. Anda harus berhati-hati. Anda harus mengetahui bagaimana caranya melatih dirimu sendiri, untuk bersiap-siap menghadapi situasi seperti itu. Saat itu, anda akan mampu berlatih mantra keempat. Berlatih meditasi jalan. Berlatih meditasi duduk. Berlatih napas masuk dan keluar dengan kesadaran untuk memulihkan dirimu sendiri. Kemudian, dengan Tanpa kesombongan anda temui dia dan latih mantra. “Sayang, aku sangat menderita. Anda adalah orang yang paling aku cintai di dunia ini. Tolong aku.”. Jika anda membiarkan kesombongan berdiri diantara dirimu dan dia, itu berarti cintamu bukanlah cinta sejati, karena di dalam cinta sejati tidak ada tempat untuk kesombongan. Jika kesombongan masih ada, anda harus berlatih untuk merubah cinta itu menjadi cinta sejati. Anak-anak masih sangat muda, mereka masih punya banyak kesempatan untuk melatih diri mereka dengan latihan ini. Saya yakin walaupun anda masih sangat muda, jika anda mendapatkan ajaran ini dan jika anda melatihnya saat ini juga, akan sangat mudah bagimu untuk berlatih nantinya, disaat anda menderita karena anda berpikir orang yang paling anda cintai telah melakukannya padamu, telah mengatakannya padamu. Saya rasa anda tidak akan sering menggunakan mantra keempat, tapi ini adalah mantra yang sangat penting. Mungkin anda akan

menggunakannya sekali setahun, atau dua kali setahun, tapi ini sangat penting. Saya ingin anda mencatatnya, dan simpan itu di suatu tempat. Setiap kali anda sangat menderita, cari mantra itu, dan cobalah melatihnya.

Pada suatu hari, di *New Hamlet,* seorang teman bertanya kepada saya tentang makna meditasi dengan gambaran Yesus yang disalib. Apa makna latihan seperti itu, merenungkan gambaran Yesus yang disalib? Awalnya saya berpikir pertanyaan tersebut seharusnya ditujukan kepada guru yang mengajar ajaran tersebut. Kita sering mendengar ketika anda merenungkan gambar Yesus yang sedang menderita disalib, anda ingat sebuah fakta bahwa Yesus menderita dan wafat untuk kita. Dalam ajaran Buddha dan latihan mengenai penderitaan, kita tahu bahwa penderitaan dapat mengajarkan kita, kita dapat belajar banyak dari penderitaan. Jika kita melihat secara mendalam sifat alami dari penderitaan, kita dapat memperoleh *pengertian mendalam (insight)* tentang bagaimana cara agar kita dapat keluar dari situasi kita. Itulah alasan penderitaan, dukkha, disebut dalam ajaran Buddha sebagai kebenaran mulia. Penderitaan itu mulia, karena perenungan terhadap penderitaan dapat memberikan pengertian mendalam tentang bagaimana cara keluar dari penderitaan dan mentransformasikannya.

Jika anda tidak mengetahui bagaimana cara memanfaatkan penderitaan, jika anda tidak tahu cara belajar dari penderitaan, maka penderitaan tidak dapat menjadi kebenaran mulia. Kita dapat tenggelam ke dalam lautan penderitaan, kita diliputi penderitaan, dan penderitaan bukanlah kebenaran mulia; penderitaan hanyalah sesuatu yang merusak. Itulah sebabnya, merenungkan penderitaan adalah sesuatu yang penting dalam ajaran Buddha. Dengan merenungkan penderitaan, anda akan mengetahui bagaimana penderitaan tersebut datang, karena segala sesuatu terlahir dari kondisi.

Perenungan dari sifat alami penderitaan akan memberikan *pengertian mendalam* tentang bagaimana penderitaan datang dan kondisi yang membawa penderitaan itu kepada kita.

Tentu saja kita mempunyai rasa depresi. Sekarang ini, kita harus hidup bersama depresi. Kita boleh saja bertanya apakah kita dapat lepas dari depresi itu, mengusirnya pergi, dan Buddha mengatakanya. Jika anda melihat secara mendalam sifat alamiah dari rasa depresi itu, anda akan mengerti bagaimana dia bisa datang padamu. Anda akan melihat kembali bagaimana kehidupanmu selama enam bulan atau lebih, anda akan menemukan bagaimana rasa depresi tersebut bisa datang. Saat anda telah mendapatkan *pengertian mendalam*, anda putuskan untuk tidak memberi makan kepada depresi itu, seperti yang telah anda lakukan selama enam bulan sebelumnya. Maka rasa depresi itu akan mati dan pergi karena tidak ada makanan, karena segala sesuatu perlu makan agar dapat bertahan hidup, termasuk rasa depresi itu.

Jika saya renungkan penderitaan yang dialami Yesus, saya akan bertanya apakah Yesus menanggung penderitaan itu, ketidakadilan yang terjadi pada dirinya, dengan tabah. Pada pembukaan musim panas ini ada beberapa ceramah dharma mengenai kesabaran. Telah kita pelajari, jika hati kita lapang, dan kita memiliki banyak kedamaian, suka cita, dan cinta kasih maka tidaklah sulit bagi kita untuk memikul ketidakadilan yang dilakukan orang lain pada kita. Tapi, jika kita penuh dengan rasa sakit, penderitaan, kemarahan, dan kebencian, maka akan sangat sulit bagi kita untuk menerima ketidakadilan yang orang lain lakukan pada kita. Jadi, saya akan mengetahui apakah Yesus menanggung ketidakadilan yang dideritanya dengan tabah, apakah di dalam hatinya ada kebencian atau kemarahan, apakah ia mencoba mengajarkan pada kita bagaimana cara belajar dari penderitaan kita. Gambaran Yesus yang menderita

disalib dapat mengandung pelajaran yang sangat berguna bagi kita.

Tapi saya juga punya *pengertian mendalam* baru. *Pengertian mendalam* ini muncul dalam kunjungan ke Monbos yang saya lakukan bersama beberapa sramanera dan sramaneri. Kami berkunjung ke gereja di Monbos, tidak jauh dari sini, kita duduk-duduk di sana sekitar setengah jam. Saat saya duduk di sana saya merenungkan Yesus yang disalib, dan tercetus bayangan baru bahwa Yesus seharusnya digambarkan dalam bentuk lain, tidak hanya dengan salib. Kita tahu bahwa Yesus pernah pergi ke gunung dan berlatih meditasi sendirian. Saat Ia di gunung, mungkin saja Ia berlatih meditasi duduk atau meditasi jalan. Saudara-saudari kita (umat Kristiani) seharusnya melukiskan-Nya dalam posisi duduk atau dalam situasi meditasi berjalan, memancarkan kedamaian dan kestabilan. Seniman dalam gereja seharusnya tampil dan memberikan gambaran Yesus kepada kita, gambaran yang menunjukkan kestabilan, kekokohan, ketenangan, kedamaian, dan kesabaran. Itulah yang kita butuhkan. Itulah yang dibutuhkan anak-anak muda yang ada di gereja.

Anak-anak muda sedang mencari semacam kestabilan, kesabaran, pengertian, dan cinta kasih. Mungkin mereka tidak harus banyak merenungkan gambaran Yesus yang menderita disalib, tapi mereka butuh gambaran yang menyejukkan dari Yesus Kristus, melakukan meditasi jalan, meditasi duduk atau sedang bergandengan tangan dengan anak-anak dan sedang bermain dengan anak-anak. Saya berpikir seperti itu. Sekarang ini, ada banyak orang sangat tertarik dengan rupang Buddha, karena Buddha sedang duduk dalam keadaan yang sangat kokoh, dengan tenang, memancarkan kedamaian dan kebahagiaan, dengan senyum simpul di bibir-Nya. Itulah yang sangat kita butuhkan. Kita sangat membutuhkan kestabilan, kedamaian,

kekokohan, dan ketenangan. Semua orang akan merasakannya. Itulah yang sangat kita butuhkan. Oleh karena itu, anak-anak muda, saat mereka pergi ke gereja, mereka seharusnya dapat menyentuh unsur-unsur ini yang diwujudkan melalui kependetaan dan gambaran, khususnya gambaran Yesus Kristus.

Yesus masih sangat muda ketika Ia wafat, tapi tidak banyak orang yang menampilkan-Nya sedang bersuka cita, semangat, dan damai. Yesus memiliki semangat yang sangat besar dalam dirinya. Semangat itu sangat aktif selama tahun-tahun ajaran-Nya. Dia bertemu dengan banyak orang. Dia menolong banyak orang. Anda tahu, saat anda dapat melakukan sesuatu untuk orang lain, anda akan memperoleh suka cita, kedamaian, dan kestabilan. Itulah mengapa saya coba katakan hal ini kepada para anak muda. Kita membutuhkan gambaran Yesus yang sedang tersenyum, duduk, berjalan, menunjukkan suka cita, kedamaian, ketenangan, cinta. Anak-anak muda sangat membutuhkan gambaran itu.

Saat sesi tanya jawab, ada sebuah pertanyaan tentang pentingnya mengekspresikan emosi dan kemarahan. Saudara tersebut, yang menanyakan pertanyaan itu mulai dengan mengatakan bahwa bila ia mencoba untuk tenang, anaknya terus gelisah, tapi jika ia mulai membentak, anaknya kemudian diam, anaknya menjadi tenang. Saya tak punya kesempatan untuk menjawab pertanyaannya, pendekatan yang dia lakukan itu. Saya hanya mengatakan padanya: “Jika kamu membentak dan anakmu menjadi tenang, tidak mengganggumu lagi, dan kamu percaya cara itu berhasil. Tapi jika kamu melihat secara mendalam cara tersebut, mungkin saja cara itu tidak akan berhasil di kemudian hari, karena dengan membentak seperti itu, di dalam diri anakmu akan muncul dendam, sebuah luka dalam dirinya. Selanjutnya, mungkin komunikasi antara dirimu dengannya akan menjadi sangat sulit. Jadi, kita tidak dapat mengatakan

cara tersebut berhasil. Cara itu mungkin dapat berhasil pada saat itu, tapi akan memberikan efek fatal pada masa yang akan datang.

Saya katakan: “Saat kamu membentak, teriakanmu bisa saja berasal dari cinta atau kejengkelan. Ada perbedaan.” Jika kamu berteriak dengan kejengkelan, itu akan menimbulkan dampak negatif dalam dirimu dan juga anakmu. Anda harus memperhitungkan konsekuensinya. Anda tidak membuat suatu kesimpulan bahwa karena kamu berteriak seperti itu, dia menurut dan mau nurut untuk tenang sementara waktu dan kamu berpikir itu adalah cara baik untuk diteruskan. Ada banyak kasus yang mana anak tidak dapat berkomunikasi dengan ayahnya. Komunikasi itu mustahil, karena mungkin ayahnya telah menggunakan kekuasaannya secara berlebihan. Ayah tersebut harus belajar bagaimana cara memperlakukan anaknya sebagai seorang teman. Dia harus berlatih kesabaran dan toleransi. Dia harus berlatih cinta kasih, bahkan dengan anak-anaknya. Dia harus berlatih mengatasi kejengkelannya, kemarahannya. Banyak tragedi yang diakibatkan cara ayah atau ibu dalam memperlakukan anaknya.

Jika pertengkaran terjadi antara orang tua dengan anak, sering kali yang kalah adalah anak, karena anak-anak tidak memiliki hak untuk merespon tindakan orang tua mereka,. mereka tidak dapat menggunakan semacam reaksi dan bahasa, karena mereka dalam kekuasaan orang tua mereka. “Secara keuangan dan setiap aspek mereka tergantung orang tua mereka. Itulah sebabnya, saat orang tua mereka menampakkan kemarahan, anak-anak harus menerima kekerasan dan mereka tidak memiliki sarana untuk mengeluarkan kekerasan tersebut” untuk mengungkapkannya dan untuk mentransformasikannya. Jika para orang tua tidak tahu bagaimana cara mentransformasikan kekerasan yang mereka miliki, maka anak-anak juga tidak akan

tahu bagaimana cara mentransformasikan kekerasan yang dimiliki anak-anak, karena mereka belum belajar apapun dari orang tua mereka. Saat anak-anak menjadi korban kekerasan yang dilakukan orang tua, mereka menderita, dan mereka tidak tahu apa yang harus dilakukan. Kekerasan yang ada di dalam mereka menjadi racun yang terus membunuh mereka. Anak-anak muda ini akan mencoba bunuh diri, kemungkinan besar karena mereka ingin membalas dendam kepada orang tua mereka. Dengan cara bunuh diri, mereka ingin menyampaikan pesan kepada orang tua mereka: "Aku membunuh diriku karena kalian. Kalian membuatku sangat menderita, dan inilah buah dari tindakanmu, caramu memperlakukanku." Jadi saat anak-anak muda membunuh dirinya sendiri, selalu ada pesan semacam itu yang ditujukan kepada para orang tua, masyarakat atau seseorang, karena kekerasan dalam diri mereka tidak dapat ditransformasikan.

[Lonceng]

Sebagian besar dari kita yang duduk di sini adalah anak sekaligus orang tua. Bahkan ketika kita masih sangat muda, kita sudah menjadi kakak, dan sudah memegang peranan orang tua. Itulah sebabnya kita harus belajar bagaimana menjadi anak dan sekaligus menjadi orang tua. Kita harus belajar bagaimana mengatur, bagaimana menjaga kekerasan yang ada dalam diri kita. Energi kekerasan, kebencian, dan kemarahan dalam diri kita, energi yang terus menghancurkan kita, membentuk perilaku kita. Oleh karena itu kita harus belajar latihan menangani energi negatif dan cara mentransformasikannya. *Dalam ajaran Buddha, jelas bahwa latihan welas asih dan cinta kasih adalah satu-satunya obat untuk kekerasan, kebencian, dan kemarahan*. Kita telah belajar bahwa welas asih dan cinta kasih tidak dapat

langsung muncul begitu saja, e*nergi ini perlu dilatih agar dapat muncul*. Energi itulah yang seharusnya kita hasilkan.

Latihan membangkitkan energi semacam itu dapat mentransformasikan kekerasan dan kebencian dalam diri kita adalah *latihan melihat secara mendalam*. Hanya latihan melihat secara mendalam yang dapat memberikan sikap penerimaan, pengertian, dan cinta kasih. Saat anda berlatih bernapas masuk di atas bantalmu, membayangkan anda adalah anak laki-laki atau perempuan berusia lima tahun, dan mengundang anak kecil itu berada didekatmu, anda dapat menyentuh anak kecil yang ada dalam dirimu dengan welas asih, karena anak kecil itu menderita selama masa kecilnya. Ayahmu mungkin telah beberapa kali membentakmu, meyakini bahwa membentakmu adalah cara terbaik untuk membuatmu tenang. Dia tidak tahu bahwa membentak seperti itu dapat membuat luka di dalam hati kecilmu. Hati seorang anak kecil, yang berumur lima tahun, sangat lembut, sangat mudah terluka. Orang tua seharusnya lebih menyadari hal ini. Ketika anda melihat anakmu dengan tatapan yang tajam, tatapan itu sudah cukup untuk menakutinya, untuk menciptakan teror baginya, dan sudah cukup untuk menciptakan luka di dalam hatinya yang lembut. Bagimu, sangatlah biasa apabila seorang ayah saat jengkel membentak dan menatap anaknya dengan pandangan seperti itu, tetapi bagi seorang anak berumur lima tahun, itu mungkin berlebihan.

Bernapas masuk, saya melihat diri saya sebagai seorang anak berusia lima tahun. Selama napas masuk, anda membiarkan anak kecil itu kembali dalam dirimu. Dia masih hidup dalam dirimu. Saya yakin. Saya tahu itu. Anak kecil itu masih sangat hidup, dengan banyak kesamaan kebutuhan dan penderitaan. Saat dia masih di sana, anda harus memeluknya dengan perhatian murnimu. Anda harus mengatakan: "Sayang, aku tahu kamu masih di sana, dan aku di sini untukmu." Itu adalah mantra

pertama. Mantra kedua, bernapas keluar, saya tersenyum kepada anak kecil itu yang merupakan diri saya. Senyuman itu adalah senyuman dengan penuh welas asih, karena saat anda bernapas masuk, anda melihat dirimu sebagai seorang anak kecil berusia lima tahun, sangat mudah terluka, sangat lemah. Itulah mengapa saat anda bernapas keluar, hatimu sudah dipenuhi dengan welas asih, dan anda memeluk anak kecil itu dengan energi welas asih. Di sanalah sudah ada pengertian.

Perhatian murni dalam bernapas mengembalikan gambaran pada wujud semula, membantumu melihat secara mendalam gambaran tersebut, dan membantumu membangkitkan energi welas asih dengan memeluknya. Itu sangatlah menyembuhkan, anda lanjutkan latihan ini beberapa kali, mungkin sekitar sepuluh hingga limabelas menit.

Saya punya foto diriku yang diambil ketika saya berumur enambelas setengah tahun di pondok, seorang yang masih sangat muda. Setiap kali melihatnya, saya masih merasakan banyak sekali welas asih. Dia masih belum tahu jalan yang akan ditempuhnya. Dia tidak tahu kesulitan-kesulitan yang akan dilaluinya, karena saya mengalami banyak sekali kesulitan, penderitaan. Sehingga bila anda ingin berlatih, anda mungkin dapat menggunakan album foto keluarga, anda akan membutuhkan gambar dirimu saat masih berumur empat atau lima tahun, dan bangkitkan welas asih untuk dirimu.

Ada seorang pemuda yang datang ke *Upper Hamlet*, sekitar delapan atau sepuluh tahun yang lalu, pemuda itu diberikan latihan semacam itu karena ia membenci ayahnya. Dia tidak dapat mengungkapkan pandangannya dan menulis surat kepada ayahnya. Saat itu semua bhikkhu dan bhikkhuni dan para penghuni biara mendapatkan tugas menulis sebuah surat, surat cinta kepada ayah dan ibu mereka. Baginya, menulis sebuah surat kepada ibunya mungkin masih bisa, tetapi tidak untuk

ayahnya. Meskipun ayahnya sudah meninggal dunia, dia masih tidak dapat berbaikan dengan ayahnya. Dia benar-benar tidak bisa memikirkan ayahnya. Dia menganggap bahwa ayahnya adalah sumber utama dari segala penderitaan yang ia alami. Ada banyak pria dan wanita seperti itu di sekitar kita.

Selama beberapa minggu berikutnya, saya memberikannya separuh latihan lainnya: "Napas masuk, saya melihat ayah saya sebagai seorang anak yang berusia lima tahun. Napas keluar, saya tersenyum kepada anak kecil itu yang merupakan ayah saya." Mungkin kamu belum mendapatkan kesempatan untuk melihat ayahmu sebagai seorang anak kecil, namun sebelum ia menjadi dewasa, dia adalah seorang anak kecil. Sangat rapuh, juga sangat mudah terluka. Tiba-tiba gambaran ayahmu yang rapuh datang padamu, dan anda melihat dia juga tidak berbeda denganmu. Dia mudah terluka, sama sepertimu, sangat rapuh sepertimu. Dia mungkin adalah korban kakekmu. Setiap kali ayahnya membentaknya, setiap kali ayahnya menatap dengan tajam, dia mendapatkan luka di hatinya, sama sepertimu. Dia tidak tahu bagaimana cara mentransformasikannya, sehingga ia ulangi kembali hal yang sama padamu.

Itulah yang kita sebut sebagai roda samsara, *lingkaran setan* yang diturunkan ayah kepada anaknya, dari anak ke cucunya. Kekerasan yang kita terima, kita tidak tahu bagaimana cara mentransformasikannya, dan bahkan jika kita membenci ayah kita, jika kita berjanji pada diri kita saat kita sudah dewasa nanti, kita akan berbeda seutuhnya dengan ayah kita, tapi kita akan mengulangi hal yang sama. Kita akan melakukan hal yang sama persis seperti yang telah ayah lakukan pada kita. Itulah roda samsara.

Saya telah melihat banyak anak-anak muda yang bertekad untuk melakukan hal yang berlawanan dengan ayah mereka. Tetapi saat mereka dewasa, menikah, dan punya anak, mereka

melakukan hal yang sama. Seluruh energi kebiasaan, bawaan, dan samsara itu. Jadi, jika anda telah disentuh Dharma, anda memiliki alat untuk dapat memotong roda samsara, anda akhiri samsara dan anda tidak akan menurunkan kekerasan itu pada generasi berikutnya.

"Napas masuk, saya melihat ayah saya sebagai anak berumur lima tahun. Napas keluar, saya tersenyum dengan ayah saya yang terlihat seperti anak berusia lima tahun." Mudah terluka, rapuh, penuh ketakutan. Itulah latihan melihat secara mendalam, karena saat anda melihat dengan cara seperti itu, anda lihat bahwa orang lain juga menderita sepertimu, merupakan korban sepertimu. Tiba-tiba nektar welas asih tercipta di hatimu. Tiba-tiba anda merasa bahwa anda dapat bernapas masuk dan keluar lagi. Pandangan terhadap ayahmu tidaklah sama seperti yang dulu lagi. Dia sekarang adalah anak kecil dengan banyak penderitaan, ketakutan, dan luka dalam dirinya. Oleh karena itu, anda dapat mengerti penderitaan orang lain, orang itu adalah ayahmu.

Para ayah selalu mempunyai kecenderungan untuk mencintai dan membahagiakan anak mereka. Kecenderungan itu sangat dalam, sangat alamiah. Tapi, karena mereka belum belajar cara mencintai dengan benar, cara menangani kekerasan dan kemarahan yang ada dalam diri mereka, mereka mungkin masih belum dapat mengekspresikan cinta sejati mereka, dan mereka berikan banyak penderitaan kepada anak-anak mereka. Kita tidak dapat katakan bahwa tidak ada cinta dalam diri mereka. Kita hanya dapat katakan bahwa cinta dalam diri mereka tidak dapat diekspresikan. Jika kita dapat mengerti hal ini, hati kita akan mulai terbuka, dan tiba-tiba kita dapat bernapas, dan kita dapat bertahan hidup, karena setetes nektar welas asih sudah terlahir di hati kita. Kita tidak lagi ingin menyalahkan, karena kita sudah

menyentuh penderitaannya. Kita tahu bahwa *ia tidak butuh hukuman, ia butuh pertolongan*.

Di sepanjang hidupnya, tidak ada orang yang mampu menolongnya, mentransformasi kekerasan dan kemarahannya. Dia belum memiliki seorang guru, saudara Dharma dan jika saya belum memiliki guru, saudara Dharma, saya akan melakukan hal yang sama seperti dia. Sekarang kita tidak mungkin menyalahkannya. Hanya welas asih jawabannya. Jadi, ketika anda berada di alas duduk (bantal)mu, dan anda merasa anda masih dapat bernapas, anda dapat bertahan hidup. Anda terus berlatih. “Napas masuk, saya melihat ayah sebagai anak yang menderita. Napas keluar, saya memeluk ayah saya dengan senyum yang penuh welas asih.” Ini sangat menyembuhkan, sangat menyehatkan.

Pria muda tersebut meletakan foto ayahnya di atas meja. Sebelumnya, ia sudah meminta agar foto ayahnya itu dikirim dari Amerika. Dia meletakkan foto tersebut di atas meja. Setiap kali ia keluar dari ruangannya sebelum membuka pintu ia melihat mata ayahnya, dan mulai bernapas masuk dan keluar dan membayangkan ayahnya sebagai anak kecil. Setiap kali ia masuk ke kamarnya, dia menyalakan lampu di atas mejanya, melihat foto itu, dan berlatih bernapas masuk dan keluar. Beberapa minggu kemudian, dia sudah dapat duduk dan menulis surat, tugas yang telah disampaikan sebelumnya. Kita menyebutnya surat cinta, surat cinta yang pertama. Dia berhasil menulis surat itu. Menulis surat seperti itu membebaskan perbudakan-perbudakan yang ada dalam dirinya, karena nektar welas asih telah terlahir di hatinya. Hatimu tiba-tiba meluas, sekarang ada banyak ruang, dan sekarang anda dapat menanggung ketidakadilan dengan mudah karena anda memiliki banyak sekali pengertian, welas asih yang dapat dicerna, ditransformasikan.

Latihan melihat secara mendalam adalah latihan melapangkan hati, latihan meletakkan ruang yang lebih luas dan welas asih ke dalam hatimu. Para Bodhisatwa yang telah dapat memikul banyak sekali ketidakadilan, tidak ada kebencian dan kemarahan dalam hati mereka. Itulah mengapa mereka dapat menerima, mencerna, ketidakadilan, dan penderitaan dengan cepat. Dalam kitab suci umat Kristiani disebutkan: "Bapa, ampunilah mereka karena mereka tidak tahu apa yang mereka lakukan." Mereka melakukannya karena ketidaktahuan mereka, itu adalah meditasi yang baik, latihan yang bagus dari melihat secara mendalam.

Ketika anak kecil memegang sayap kupu-kupu dengan kedua tangannya dan membelah kupu-kupu itu menjadi dua, dia tidak tahu apa yang ia lakukan terhadap kupu-kupu itu. Dia butuh seseorang yang memberitahunya, yang membantunya. Saya berkata padanya: "Oh sayang, tahukah kamu kalau malam ini ayah dan ibu dari kupu-kupu itu akan semalaman menunggu kupu-kupu itu pulang ke rumah? Bukankah orang tuamu juga akan khawatir jika kamu tidak pulang ke rumah malam ini? Berbuat baiklah dengan kupu-kupu itu. Anak itu segera mengerti. Hari berikutnya ketika hujan deras dan banyak siput yang keluar ke jalan, ia mengumpulkan siput-siput itu dengan saya dan meletakkan mereka ke semak-semak kembali, dia mengatakan bahwa kami harus berhati-hati, kalau tidak hati-hati, siput-siput itu tidak dapat pulang menemui orang tuanya malam itu.

Mereka memperlakukanmu secara tidak adil, melakukan hal yang buruk kepadamu dan orang lain di sekitarmu. Mereka mungkin berpikir bahwa melakukan hal itu mungkin baik. Mereka tidak tahu apa yang mereka lakukan. Mereka melakukannya karena ketidaktahuan. Kebencian, kemarahan, kecemburuan, semua ini terlahir dari ketidaktahuan. Itulah yang

dikatakan Buddha. Sehingga, berlatih melihat secara mendalam akan memberikan semacam pengertian mendalam yang akan membantu kita memahami, menerima, mencintai, dan penuh kasih sayang.

[Lonceng]

Saat energi kasih sayang ada dalam diri kita, kita begitu mudah menghubungkan dengan dunia, karena sebenarnya energi semacam itu yang dapat membantu kita keluar dari penjara kesepian. Mereka yang tidak memiliki cinta kasih dalam hati mereka, mereka selalu sendirian, karena mereka tidak memiliki cara berhubungan dengan makhluk hidup lainnya. Memiliki energi kasih sayang dalam dirimu, anda sudah menjadi orang yang bahagia. Setiap kali anda dapat melakukan sesuatu untuk membantu makhluk hidup lain, kebahagiaan akan selalu kembali pada anda. Ajaran cinta kasih dalam ajaran Buddha cukup jelas, dan juga sangat dalam.

Cinta kita selalu ada untuk orang lain. Tetapi, menurut ajaran ini, anda harus berlatih melihat secara mendalam sifat alamiah dari cintamu, dan anda selalu dapat menjadikan sifat alamiah cinta itu lebih baik lagi. Ada banyak jenis cinta yang membawa kita ke dalam penderitaan, banyak kecemburuan, banyak kebencian, banyak penderitaan, karena cinta itu bukanlah cinta sejati. Cinta sejati dalam ajaran ajaran Buddha harus mengandung unsur cinta kasih. Maitri adalah cinta kasih dan cinta kasih itu adalah kekuatan untuk membawa kebahagiaan. Ini adalah proses pembelajaran, karena untuk membuat orang lain berbahagia, anda harus berada di sana. Anda harus belajar bagaimana cara menatap dia. Anda harus belajar bagaimana cara berdiskusi dengannya. Membuat orang lain berbahagia adalah seni yang harus kita pelajari. Bukan karena kita membawakan

banyak uang padanya sehingga dapat membuatnya bahagia, tapi cara kita hidup, kesegaran yang kita miliki, kesabaran yang kita miliki. Anda benar-benar ada di sana, di sisinya, dan orang itu nyaman dengan kehadiranmu, senang didampingi olehmu, kerena anda memiliki cinta kasih, memancarkan cinta kasih, dan apapun yang anda lakukan akan memberinya banyak sekali kebahagiaan. Kata-kata yang anda ucapkan, tatapan langsung pada orang itu, sudah cukup membuatnya bahagia.

Menurut latihan ini, anda perlu mengerti apa yang sesungguhnya orang itu butuhkan, dan lagi-lagi anda perlu berlatih melihat secara mendalam. Jika anda tidak tahu hal apa yang paling dibutuhkan oleh orang lain, anda tidak akan dapat menawarkan mereka kebahagiaan. Jika anda tidak memiliki waktu, bagaimana bisa anda melihat secara mendalam orang tersebut? Luangkanlah waktumu, berlatih melihat secara mendalam orang itu, dan lihat apa saja yang ia butuhkan, dan bawakan mereka hal yang paling mereka butuhkan. Mungkin yang mereka butuhkan tidaklah banyak: perhatianmu, kemampuanmu mendengarkannya, kemampuanmu berbicara dengan ramah kepadanya. Hal ini sangatlah penting dan mungkin mereka membutuhkan hal ini agar dapat bahagia. Anda dapat melatih diri anda sendiri agar dapat menawarkan kebahagiaan dan suka cita seperti ini.

Elemen kedua dari cinta sejati adalah welas asih, karuna. Suatu kemampuan untuk melenyapkan penderitaan, mentransformasikan penderitaan orang yang anda cintai. Lagi-lagi anda harus berlatih melihat secara lebih medalam penderitaan apa yang ada dalam dirinya. Lagi-lagi anda harus benar-benar berada di sana agar dapat melihat. Kehadiranmu sangatlah penting. Lalu, jika anda sadar, anda akan mengetahui bahwa orang yang anda cintai itu menderita, dan dengan sedikit melihat secara mendalam, anda dapat mengenali penderitaan yang ada

dalam dirinya. Jika anda dapat melihat lebih mendalam lagi, anda dapat melihat sifat alami dan penyebab dari penderitaan itu. Hanya dengan cara itu, anda dapat berlatih welas asih, karuna. Jika anda tidak juga mengerti penderitaan itu, maka anda tidak dapat berlatih karuna. Anda harus benar-benar mengerti penderitaan tersebut, dan kadang-kadang anda dapat menghentikan penderitaan hanya dengan caramu berperilaku, berbicara, dan bertindak.

Mungkin andalah penyebab penderitaan itu. Anda tidak punya kemampuan mendengarkan secara mendalam orang tersebut. Anda tidak memiliki kemampuan berbicara dengan orang tersebut dengan tenang dan penuh cinta kasih; oleh karena itu, anda tidak dapat mengerti penderitaannya. Sekarang, jika anda sudah dapat melatih dirimu dan berlatih berbicara dengan penuh cinta kasih dan mendengarkan dengan kasih sayang, anda mungkin dapat mentransformasi penderitaan yang ada dalam dirinya dengan kemampuanmu. Dalam banyak kasus, hal tersebut benar. Seseorang mungkin akan dapat menghadapi kesulitan-kesulitan lain dalam hidupnya dengan mudah jika anda mendukungnya, dimengerti olehmu, merasa anda ada di sisinya. Itu adalah kasih sayang dan kasih sayang adalah buah dari meditasi, melihat secara mendalam.

Elemen ketiga dari cinta sejati adalah suka cita, mudita. Ada orang yang saling mencintai satu sama lain, tapi selalu menangis setiap hari, selalu membuat satu sama lain menangis. Itu berarti cinta yang mereka miliki bukanlah cinta sejati, karena elemen suka cita itu belum ada. Cinta sejati akan memberimu suka cita dan kebahagiaan, bukannya penderitaan setiap hari. Jika cintamu adalah cinta yang posesif, anda akan berperilaku seperti seorang yang kejam, seorang diktaktor, sehingga anda membuat orang yang anda cintai menderita setiap hari, anda membuat dirimu dan dia menderita setiap hari, karena pemikiran yang

sempit mengenai kebahagiaan, persepsi yang keliru. Itulah mengapa cintamu belum bisa dikatakan sebagai cinta sejati. Latihan melihat secara mendalam akan membantumu menjadi lebih tidak posesif, lebih mengerti, oleh karena itu, anda dapat menawarkan suka cita kepada orang lain setiap hari. Saya telah melihat cinta sejati. Saya telah melihat mereka yang saling mencintai, saling memberikan suka cita setiap hari, bahkan mungkin setiap jamnya, setiap menit. Ini tidaklah sulit. Dengan perhatian murni, konsentrasi, dan latihan, anda dapat melakukannya.

Elemen keempat dan terakhir dari cinta sejati adalah kebebasan, ketenangan hati, jika dengan mencintai, dengan merasakan cinta, anda merasa bahwa anda kehilangan kebebasan, Anda tidak memiliki ruang untuk bergerak lagi, itu bukanlah cinta sejati. Itulah sebabnya dalam cinta sejati seharusnya memberikan dirimu dan orang yang anda cintai ruang dan kebebasan. Anda tahu bahwa saat anda merangkai bunga, anda seharusnya membiarkan setiap bunga memiliki ruang di sekitarnya agar bunga-bunga tersebut dapat memancarkan keindahan yang dimilikinya. Manusia juga seperti bunga. Jika mereka kehilangan kebebasan, maka mereka tidak akan merasa bahagia; oleh karena itu, cintai seseorang dengan suatu cara yang dapat mempertahankan kebebasanmu dan orang itu juga dapat mempertahankan kebebasannya. Hal ini mungkin.

Ada sebuah puisi yang saya sukai tentang bulan.

Bulan yang menyejukkan, bulan yang indah, sedang mengarungi lautan langit.
Buddha adalah bulan purnama yang pergi menyeberangi langit yang sangat luas.
Jika sungai itu tenang, maka pemandangan bulan dapat dipantulkan dengan jelas di sungai.

Puisinya seperti itu. Pemandangan yang saya sukai adalah bulan purnama yang menjelajahi langit. Anda rasakan kebebasan bulan itu, karena bulan memiliki banyak ruang di sekitarnya, dan bulan dapat memberikan manfaat kepada banyak orang, dapat memberikan banyak sekali kebahagiaan bagi banyak orang. Dia menyinari semua orang, tanpa membeda-bedakan. Bulan bersinar di gunung maupun di sungai. Di suatu sisi dari suatu perbatasan atau di sisi lain dari perbatasan itu. Itu adalah ketenangan hati. Tanpa diskriminasi. Cinta sejati adalah upekkha, tanpa diskriminasi, oleh karena itu tidak ada kediktaktoran.

Menyembuhkan Diri,
Mengatasi Derita
Y.A. Zen Master Thich Nhat Hanh
Seni Penyembuhan Diri

Seni Penyembuhan Diri

Selamat Pagi saudara-saudara,

Hari ini 30 Juli 1996, pada saat bulan purnama, kita berada di *Upper Hamlet*. Malam ini saya berharap bulan purnama berada bersama kita semua. Seandainya langit cerah, dengan senang hati saya akan menggundang anda duduk bersama saya di serambi pondok saya di bawah bulan purnama.

Kita telah berbincang-bincang dengan anak-anak tentang abad ke-21. Kita ingin mempersiapkan diri kita sendiri untuk menghadapi abad ke-21. Kita telah berbicara tentang bagaimana membuat rumah kita menjadi nyaman untuk abad ke-21. Kita membicarakan tentang ruangan kesempatan yang mana kita dapat melatih ketenangan, kedamaian diri kita sendiri, yang mana kita dapat memperbaiki diri, dan mendapatkan tempat berteduh. Kita berbicara tentang taman setempat yang dirawat oleh 20 atau 30 rumah. Kita membahas bagaimana membuat taman tersebut menjadi pusat kedamaian dan suka cita bagi anak-anak dan remaja. Saya ingin melanjutkannya karena ini adalah tugas kita untuk melihat secara mendalam untuk menjadikan hidup lebih menyenangkan untuk diri sendiri dan untuk mereka yang kita cintai. Saya ingin berbicara tentang "Hari yang penuh perhatian murni"—hari untuk setiap keluarga dan dari waktu ke waktu, dan untuk keluarga yang lain.

Di Plum Village, kita telah melakukan banyak hal yang sangat menyenangkan. Kita mempersiapkan buku nyanyian

untuk abad ke-21. Kita hampir menyelesaikannya. Kita akan mencetaknya tepat 2 tahun sebelum abad ke-21. Kita juga telah mempersiapkan sebuah buku latihan untuk calon sramanera atau sramaneri muda di abad ke-21. Kita telah membuat banyak persiapan dan kita melakukannya dengan penuh suka cita. Jadi, masalah kepedulian di abad ke-21 telah menjadi tugas setiap orang karena waktu kita hanya tinggal empat tahun lagi sebelum abad baru mulai. Kita telah memutuskan untuk mendaki bukit abad ke-21 bersama-sama dalam kedamaian, dengan penuh kebahagiaan.

[Lonceng]

Salah satu hal yang telah kita bicarakan tentang persiapan untuk abad baru adalah untuk mengatasi sampah kita. Karena selama abad ke-21 ini kita telah membuat banyak sampah, banyak penderitaan. Kita telah menciptakan banyak peperangan, menciptakan banyak penderitaan, diskriminasi, dan kematian. Jika kita tidak mengetahui bagaimana memperlakukan sampah tersebut, abad ke-21 tidak akan menyenangkan. Kita hanya mempunyai empat tahun yang tersisa untuk mengatasi sampah kita. Bagaimana untuk menyusunnya dalam tumpukan, bagaimana untuk mengubahnya menjadi kompos, sehingga berbagai jenis bunga di abad ke-21 akan mempunyai kesempatan untuk mekar. Ini merupakan pekerjaan besar dan kita perlu melakukannya bersama-sama. Kita harus datang bersama dan berlatih melihat secara mendalam tentang bagaimana untuk mengatasi sampah yang telah kita hasilkan. Satu orang tidak dapat berbuat banyak.

[Lonceng]

Secara pribadi, saya menginginkan abad ke-21 disebut sebagai abad cinta kasih, karena kita membutuhkan cinta kasih. Cinta kasih yang tidak akan menghasilkan penderitaan. Ada seorang Buddha yang seharusnya lahir dalam diri kita. Namanya adalah Maitreya. Maitri berarti cinta kasih. Jadi, Maitreya berarti Tuan Cinta Kasih. Untuk mempersiapkan kelahiran Buddha tersebut, kita membutuhkan waktu. Kita perlu mengatur usaha-usaha kita. Beberapa kali saya katakan bahwa, Buddha yang baru mungkin saja tidak berwujud dalam satu orang. Buddha yang baru mungkin berbentuk Sangha. *Sangha berarti komunitas, komunitas untuk praktik*. Tentu saja, semua teman-teman saya dan saya sendiri berkerja keras untuk kehadiran Buddha dalam bentuk komunitas, Buddha sebagai Sangha.

Unsur pertama cinta kasih adalah Maitri, kerelaan untuk membawa kebahagian untuk seseorang yang kita sayangi, mereka yang kita sayangi, dan untuk diri kita sendiri, karena kita tahu bahwa jika orang lain bahagia maka kita juga akan bahagia. Buddha mengatakan bahwa ketika anda bangun pagi, anda bertanya pada diri anda sendiri pertanyaan ini, “Apa yang akan saya lakukan hari ini untuk membuat Sangha saya bahagia?” Ini merupakan latihan yang baik. Apa yang dapat saya lakukan hari ini untuk membuat dia (laki-laki) bahagia? Apa yang dapat saya lakukan hari ini untuk membuat dia (perempuan) bahagia? Apa yang dapat saya lakukan hari ini untuk membuat mereka bahagia? Untuk membuat Sangha saya bahagia? Ini merupakan pertanyaan pertama yang harus kita tanyakan di pagi hari.

Saya ingin mengatakan sesuatu tentang pertanyaan ini, karena saya pikir melakukan sesuatu dapat mendatangkan kebahagiaan, namun tidak melakukan sesuatu juga penting adanya. Jadi, pertanyaan tersebut mungkin menjadi seperti ini, “Hal apa yang perlu saya hindari hari ini agar Sangha saya bahagia?” Karena dalam kehidupan sehari-hari, kita mungkin

saja membuat orang yang kita cintai menderita. Oleh karena itu, *hanya dengan tidak melakukan sesuatu, sudah cukup untuk membuat mereka bahagia*. Apa yang dapat saya lakukan hari ini untuk membuat Sangha bahagia? Perbuatan apa yang dapat saya kendalikan hari ini untuk membuat Sangha saya bahagia? Ini merupakan pertanyaan yang sangat bagus. Anda mempunyai ketidakmelekatan untuk mencintai dan untuk membuat banyak orang menjadi bahagia. Anda tahu bahwa dirimu akan bahagia jika orang lain bahagia. Tidak ada seorangpun yang akan meragukan kebaikan anda, — anda sungguh-sungguh ingin mencintai, anda ingin membuat orang bahagia. Jadi, bukan hanya suatu harapan belaka namun anda ingin mewujudkannya secara nyata. Anda mencoba melakukan sesuatu, atau anda mencoba untuk tidak melakukan sesuatu, untuk kebahagiaan yang mungkin terjadi.

Latihan "*Satu hari perhatian murni*" yang kita selenggarakan setiap minggu dalam kelurga kita, barangkali merupakan suatu kesempatan yang bagus untuk kita berlatih melakukannya. Satu hari yang penuh dengan perhatian murni seperti ruang pernapasan dalam rumah kita. Ini merupakan sesuatu yang seharusnya dipraktikkan keluarga yang baik. Pada zaman dahulu, mereka tidak bekerja pada hari minggu—saya harap mereka masih mempraktikkan hal tersebut. Minggu bukanlah hari untuk bekerja. Di Plum Village, kami menyebut hari Sabtu sebagai "hari malas". Menjadi malas tidaklah mudah. Anda harus belajar bagaimana melakukannya. Pada hari-hari malas, biasanya saya lontarkan pertanyaan ini kepada mereka, "Teman-teman, apakah anda cukup malas?" Untuk mempraktikkan hari malas tidaklah mudah, oleh karena itu, kita harus mendukung satu sama lain untuk membuatnya menjadi hari malas yang sesungguhnya, karena kita mempunyai kecenderungan untuk bekerja keras, menjadi sibuk. Satu hari

yang penuh dengan perhatian murni, atau mungkin setengah hari yang penuh dengan perhatian murni, merupakan aktivitas yang harus kita lakukan untuk meningkatkan kebahagiaan di dalam keluarga, di dalam masyarakat.

Pertanyaannya ialah bagaimana untuk mengatur setengah hari atau satu hari yang penuh dengan perhatian murni tersebut sehingga setiap orang dapat menikmatinya. Seharusnya ini bukanlah latihan yang sulit, karena saya kurang setuju penggunaan istilah praktik yang “sulit” atau praktik yang “terus-menerus”—saya tidak tahu apa artinya, “ Praktik meditasi terus-menerus”. Pada saat saya minum segelas air dengan penuh perhatian murni, saya mempraktikkan minum, dan saya mendapatkan banyak suka cita dan kedamaian selama meminum segelas air. Tapi dapatkah saya minum segelas air saya secara terus-menerus? Tidak. Ini tidak berarti apa-apa untuk saya. Untuk minum air, anda hanya meminumnya dengan penuh perhatian murni. Semakin anda sadar, minum menjadi semakin menyenangkan. Masalahnya adalah apakah anda meminumnya secara terus-menerus ataukah tidak terus-menerus. Hal yang sama seperti meditasi jalan. Jika anda berjalan dengan penuh kesadaran, langkah anda akan membawa banyak kenikmatan dan kedamaian. Jika tidak, maka tidak ada kenikmatan dan kedamaian. Ini bukanlah perihal terus-menerus atau tidak terus-menerus.

Jadi, kita butuh kecerdasan setiap orang di dalam keluarga untuk menjadikan hari yang penuh perhatian murni menjadi hari yang sangat menyenangkan. Satu hari yang penuh perhatian murni, menurut saya, merupakan hari yang mana kita mempraktikkan apa yang dapat kita lakukan untuk kebahagiaan bagi orang yang sangat kita cintai. Hal ini sangat penting bahwa setiap anggota keluarga, komunitas, berlatih bersama-sama walaupun sangat sulit. Bayangkan satu keluarga terdiri dari lima

orang. Hanya satu orang yang ingin berlatih perhatian murni. Hal ini mungkin, tapi sangat sulit. Jadi, jika anda berada di dalam satu keluarga yang mana setiap orang setuju latihan satu hari yang penuh perhatian murni, anda merupakan orang yang sangat beruntung. Anda perlu menggunakan seluruh kecerdasanmu. Anda perlu mengatakannya kepada ayahandamu, ibunda, kakak, adik, bersama-sama ingin menjalankan satu hari yang penuh perhatian murni. Saya ulangi, satu hari yang penuh perhatian murni dalam seminggu merupakan sesuatu yang sangat baik, karena kita tahu bahwa tanpa kedamaian dan ketenangan, maka kebahagiaan tidak akan mungkin terjadi.

Satu hari yang penuh perhatian murni merupakan suatu waktu yang mana kita melatih dan menikmati kedamaian. Menikmati ketenangan. Menikmati komunikasi. Ini bukan karena penuh kedamaian maka anda dapat banyak bicara yang berarti anda berkomunikasi. Ini karena anda penuh kedamaian, ketenangan— anda mempunyai kemampuan untuk mendengarkan orang lain secara mendalam—bahwa anda dapat berkomunikasi. Oleh karena itu, dalam hari yang penuh perhatian murni, anda tidak banyak berbicara. Anda berlatih mendengarkan secara mendalam dengan kedamaianmu dan setiap orang seperti itu pula. Itu bukan berarti bahwa suka cita akan berkurang. Dalam satu hari yang penuh perhatian murni, bahkan ketika orang tidak banyak bicara satu sama lain, mereka lebih banyak berkomunikasi satu sama lain dengan banyak cara. Ini akan menjadi hari yang sangat menyenangkan dan membahagiakan. Saya rasa anda semua akan sependapat bahwa hari malas setiap minggu yang dimaksud adalah hari yang sangat menyenangkan. Walaupun kita berlatih keheningan, keheningan ini sangat menolong. Hal ini menolong dalam berkomunikasi. Bukanlah penindasan.

Apa yang dapat saya lakukan untuk membuat orang yang saya sayangi bahagia? Inilah praktik Kita dalam hari yang penuh perhatian murni. Bagi saya, untuk membuat orang lain bahagia, anda perlu berlatih seperti itu. Itulah inti meditasi di dalam ajaran Buddha. Tapi, mungkin selama periode satu minggu tersebut anda tidak bersama mereka yang anda sayangi. Anda selalu tidak hadir, bahkan jika anda sedang makan atau nonton TV bersama mereka. Anda benar-benar tidak bersama mereka. Anda tidak selalu berada ditengah-tengah orang yang anda sayangi. Ini sangat sederhana, tapi merupakan praktik yang mendalam. Dalam meditasi buddhis, kita belajar bagaimana bernapas, berbicara, tersenyum, sehingga kita semata-mata berada di sana bersama kehadiran kita yang sesungguhnya, karena itulah hal yang sangat berharga yang dapat kita berikan kepada orang yang kita sayangi. Ketika anda bersama ibumu, dan duduk di dekatnya, anda menatapnya dan mengatakan, "Mama, saya di sini untukmu", berarti anda sedang berlatih meditasi, karena anda benar-benar berada bersama orang yang anda sayangi.

[Lonceng]

Hari yang penuh perhatian murni, oleh karenanya harus menjadi satu hari yang mana anggota keluarga yang sama harus benar-benar ada untuk satu sama lain. Itulah prinsipnya. Bagaimana melakukannya? Saya menunggu anda memberitahukannya kepada saya. Jadi, kita harus duduk bersama-sama dan menemukannya. Perusahaan pertelevisian yang mempublikasikan karya mereka mengatakan, "Kami mengajak anda untuk bersama-sama", mereka bermaksud bahwa barang-barang seperti video tape dan acara televisi mengajak orang untuk bersama-sama. Saya tidak terlalu yakin tentang hal ini, karena orang yang masing-masing menghabiskan sebagian

waktunya dan pulang ke rumah dengan sangat lelah, tidak punya banyak waktu bersama dengan yang lain. Mereka menyalakan TV dan hanya menikmatinya sendiri. Jadi, TV tidak membawa orang untuk bersama-sama.

Lalu apa yang membuat orang berkumpul bersama? Saya pikir satu hari yang penuh perhatian murni. Mereka berlatih untuk hadir demi satu sama lainnya. Ini sangat penting. Ini jawaban atas penderitaan kita—berlatih hadir di sana untuk diri kita sendiri dan mereka yang kita sayangi. Ini sangatlah penting. Dalam pusat meditasi seperti Plum Village, kita sebaiknya mempelajari metode-metode untuk menciptakan keberadaan kita yang sesungguhnya dan untuk orang yang kita sayangi. Berlatih perhatian penuh dalam bernapas. Berlatih duduk tenang dan tersenyum. Berlatih meditasi jalan. Berlatih minum dengan perhatian murni. Berlatih makan dengan perhatian murni. Semua ini adalah untuk menciptakan kehadiranmu yang sesungguhnya. Ini sangatlah penting, karena itu merupakan inti dari cinta kasih, untuk sadar, siap sedia untuk orang yang anda sayangi.

A*pa yang dapat saya lakukan untuk membuat mereka bahagia?* Kita sedang membicarakan tentang apa yang dapat kita lakukan, tapi kita tidak berbicara tentang bagaimana kita bisa melakukannya. Untuk melakukan, mungkin tidak sepenting dengan anda bisa melakukannya. Untuk sadar, segar, dan tenang, dan mencintai. Saya pikir itulah dasar cinta kasih. Apa yang dapat anda lakukan hanyalah urusan kedua. Oleh karena itu, sadar—tenang, mencintai, segar, merupakan latihan yang sangat penting. Jika meditasi tidak dapat menolongmu untuk sadar, tenang, segar, untuk orang yang tersayang, jangan praktik meditasi. Ini tidaklah menolong. Jadi, praktik meditasi dengan cara seperti itu, yang membuatmu benar-benar sadar, tenang, damai, segar, dan anda tahu bahwa praktik meditasi merupakan praktik yang baik. Itulah keseluruhan proses belajar. Jika anda

memperoleh kesuksesan dalam beberapa bidang, anda menceritakannya kepada kakak dan adikmu bagaimana anda melakukan meditasi—bahwa anda menjadi lebih tenang, lebih bebas dari penderitaanmu, hadir untuk orang yang paling anda sayangi. Saya rasa sebaiknya diskusi difokuskan pada metode-metode praktis ini.

Saya percaya bahwa anda mengetahui bagaimana saling berbagi dalam sarapan bersama dengan penuh perhatian murni, dalam suka cita. Saya tahu ada orang yang sebelum mulai bekerja di pagi hari, mereka sarapan seperti sebagaimana yang dilakukan orang lain. Tapi, mereka tidak berlatih untuk hadir demi mereka yang akan keluar rumah seharian. Mereka tidak dapat bertemu selama berjam-jam, mungkin delapan atau sepuluh jam, yang seharusnya mereka minum teh atau minum kopi dengan penuh kesadaran dan tersenyum kepada orang yang duduk di meja seberang mereka memegang koran seperti ini dan menyembunyikan diri di balik sehelai kertas. Hal ini tidaklah bijaksana. Hal ini tidaklah menyenangkan. Jadi, dalam satu hari yang penuh perhatian murni, kita tidak akan melakukan hal-hal seperti itu. Kita tidak akan menyalakan televisi. Kita mematikan apapun, kecuali satu hal, yaitu kehadiran kita.

Kita menghidupkan perhatian murni, dan mulai di pagi hari, ketika kita bangun, kita berpikir: “Apa yang dapat saya lakukan untuk membuat mereka bahagia? Perbuatan apa yang akan saya kendalikan untuk membuat mereka bahagia?” Tolong jawab pertanyaan ini secara mendetail, lalu anda akan mengetahui bagaimana untuk mengatur satu hari yang penuh perhatian murni yang indah. Sarapan pagi bersama, itulah *sebuah seni*. Bagaimana mempersiapkan sarapanmu dan bagaimana duduk dan menikmani sarapan bersama-sama, saya membutuhkan banyak kesempatan pembahasan Dharma untuk menemukannya.

Kita akan mendapatkan banyak manfaat dari gabungan pandangan yang mendalam, pengetahuanmu, pengalamanmu tentang bagaimana mengatur sarapan yang mana dapat memungkinkan kesenangan dan cinta untuk muncul. Berikanlah kami ceramah Dharma, berikanlah kami suatu laporan, berikanlah kami diskusi Dharma yang menolong kami untuk belajar bagaimana melakukannya. Ada diantara kami yang mempersiapkan sarapan sambil mengikuti keluar masuknya napas, tersenyum kepada roti, susu, muesli (campuran sereal dan buah-buahan kering), dan sebagainya, dan dalam hati kami penuh cinta kasih. “Saya sedang membuat sarapan ini untuk Sangha. Saya memberikan gizi kepada Sangha karena Sangha adalah tubuh saya, tubuh Sangha”. Bahkan jika kakak adik yang lain tidak membantu untuk membuatkan sarapan, saya tidak akan marah karena saya menyiapkan sarapan dengan cinta kasih. Sehingga tidak ada iri hati, tidak ada kebencian di dalam hati. Selama saya menyiapkan sarapan, saya diberikan gizi oleh cinta kasih. Sangha adalah saya, Sangha adalah badan jasmani saya, oleh karena itu saya menyiapkan sarapan saya dengan kesenangan.

Mungkin anda suka membuat beberapa persiapan sebelumnya. Besok akan menjadi hari yang penuh dengan perhatian murni. Hari ini mungkin anda sudah bisa menikmati untuk melakukan beberapa persiapan sehingga besok akan menjadi menakjubkan. Mungkin beberapa bunga untuk esok hari, mungkin taplak meja istimewa, mungkin sepotong roti yang istimewa untuk besok. Anda dimotivasi oleh ide, niat, untuk menjadi bahagia dan untuk membuat seseorang yang anda sayangi menjadi bahagia. Sarapan pagi dengan cara seperti itu yang mana menghadirkan kebahagiaan dan cinta. Kemudian, mungkin anda menikmati meditasi jalan di taman atau di halaman depan. Setiap anggota keluarga akan mengetahui

bagaimana berjalan untuk membangkitkan kedamaian, kesenangan dan kebersamaan dengan berjalan. Anda tidak harus berjalan jauh, anda hanya berjalan sesuai yang anda inginkan. Setiap langkah seperti itu dapat memberikan anda suka cita, kedamaian, dan kebahagiaan.

Jika anda ingin mengundang seorang anak dari keluarga lain atau seorang teman untuk bergabung bersama dalam hari yang penuh perhatian murni, silahkan lalukan itu. Karena anda dimotivasi oleh niat untuk membuat dia bahagia dengan cara latihan perhatian murni sepenuhnya sehari. Bertahun-tahun yang lalu—saya pikir sekitar 25 atau 30 tahun yang lalu—saya menulis beberapa buku yang mana saya mengusulkan ada satu hari yang sepenuhnya perhatian murni setiap minggunya. Satu hari ketika kita benar-benar mempunyai kesempatan untuk berlatih perhatian, perhatian murni, kasih sayang, dan kepedulian untuk diri kita sendiri dan untuk orang-orang yang kita sayangi. Saya pikir di abad ke-21, untuk memperoleh satu hari yang penuh perhatian murni dalam satu minggu merupakan aktivitas yang sangat baik untuk dilakukan. Tidak hanya untuk umat Buddha, tapi untuk setiap orang. Mungkin mereka tidak menyebutnya sebagai “hari yang penuh perhatian murni”, tapi harus mempunyai inti yang sama: memupuk kedamaian, kebersamaan, dan kekinian. Hal ini sangat penting untuk kebahagiaan kita.

Sebelum anak-anak pergi bermain, saya ingin mengingatkan mereka mengenai latihan mengunjungi Buddha yang pernah saya usulkan kepada anak-anak di Belanda—mereka menyukainya. Jika para remaja ingin berlatih, hal ini juga baik. Mengunjungi Buddha. *Buddha ada di dalam dirimu sendiri, Buddha yang sesungguhnya.* Buddha yang anda lihat di taman adalah seorang Buddha, tapi dibuat dengan plester, bukanlah Buddha yang sesungguhnya. Ketika anda

bernamaskara kepada Buddha tersebut dengan benar, anda menyentuh Buddha di dalam dirimu sendiri. *Buddha yang sesungguhnya tidak terbuat dari tembaga, emas atau plester—Buddha yang sesungguhnya terbentuk dari perhatian murni penuh. Perhatian murni penuh memberikan pemahaman, kedamaian, dan cinta kasih.* Jadi, *bernamaskara kepada Buddha* dengan cara seperti itu, *anda menyentuh Buddha di dalam dirimu dan anda mengetahui bahwa Buddha bukanlah sesuatu yang abstrak, Buddha merupakan perhatian murnimu.*

Anda telah sanggup memperlihatkan bukti bagaimana menjadi penuh perhatian. Anda mampu minum segelas susu dengan penuh perhatian. Suatu hari, saya sedang minum susu, sangat lambat dan penuh perhatian. Saya melihat sapi sebagai ibu angkat saya. Saya merasa sangat bahagia mempunyai kesempatan untuk tidak memakan ibu saya sendiri. Saya vegetarian, dan saya merasa sangat beruntung tidak dipaksa untuk memakan daging ibu angkat saya sendiri. Setiap kali saya berangkat dari *Upper Hamlet* ke *Lower Hamlet* dan melihat jerami, saya melihat susu di dalamnya, karena seekor ibu sapi akan memakan jerami itu dan menghasilkan susu. Jadi, ketika saya melihat susu, saya melihat jerami dan ketika saya melihat jerami, saya melihat susu, saya melihat air, langit, sinar matahari, dan saya berlatih seperti itu setiap hari. Saya dapat melihat sifat ketidakkekalan pada setiap benda, setiap makhluk.

Hal ini sangat menakjubkan karena hal ini menunjukan kepada saya akan dunia yang menakjubkan yang saling bertautan satu sama lain. Mencoba untuk melihat hal demikian akan *mengurangi semua rasa takut, diskriminasi dan rasa marah saya*. Hal ini sangat penting karena di dalam ajaran Buddha kita berbicara tentang pembebasan dari penderitaan melalui pemahaman. Anak-anak mampu menjadi welas asih, menyayangi, menjadi tenang—oleh karena itu Buddha yang sesungguhnya

berada di dalam diri kita sendiri. Tidak perlu diragukan lagi. Ketika saya menangkupkan kedua tangan seperti bunga teratai dan memberi salam kepada seorang anak, saya mengatakan, "*Sekuntum bunga teratai untukmu, sayangku, engkau seorang calon Buddha." Jika anda ingin menjadi seorang Buddha maka, anda bisa menjadi seorang Buddha. Seorang Buddha merupakan seseorang yang terbentuk oleh perhatian murni sepenuhnya*. Anda tahu bagaimana minum segelas susu dengan penuh perhatian murni. Anda tahu bagaimana berjalan atau bernapas dengan penuh perhatian. Selama anda melakukannya, anda menyentuh benih Buddha di dalam dirimu, sifat Buddha di dalam dirimu sendiri.

Jadi, hal ini sangatlah menyenangkan untuk mengunjungi Buddha di dalam diri kita dari waktu ke waktu. Barangkali anda ingin duduk dengan tenang dan memperhatikan keluar masuknya napas selama beberapa menit untuk menenangkan dirimu sendiri, lalu anda bertanya, "Buddha kecil, Buddha kecilku, apakah kamu di sana?" bertanya dengan konsentrasi penuh, menanyakan pertanyaan itu dengan konsentrasi dan tenang, "Buddha kecilku, apakah kamu di sana?" Pada awalnya mungkin anda tidak mendengar jawabannya. Selalu ada jawabannya, tapi karena anda tidak cukup tenang, anda tidak mendengar jawabannya. "Apa ada kamu di sana? Buddha kecil, apakah kamu di sana?" Kemudian, untuk kedua kalinya anda mulai mendengar suara Buddha kecilmu menjawabnya, "Ya, sayangku, tentu saja saya selalu ada di sini untukmu." Ketika anda mendengarnya maka, anda tersenyum, "Saya tahu. Buddha kecil, kamu adalah ketenanganku. Saya tahu kamu selalu ada di sini dan saya membutuhkanmu, untuk menjadi tenang dari waktu ke waktu. Dari waktu ke waktu saya tidak cukup tenang. Saya menjerit, saya bertindak seolah-olah saya tidak mempunyai Buddha di dalam diri saya. Tapi karena saya tahu kamu ada di sini, saya

tahu bahwa saya mempunyai kemampuan menjadi tenang. Terima kasih Buddha kecil, kamu adalah ketenangan saya. Saya membutuhkanmu di sini." Buddha kecil berkata, "Tentu saja saya akan berada di sini untukmu setiap saat. Datang dan kunjungilah disetiap saat kamu menginginkannya." Itulah praktik menyentuh Buddha dari dalam diri. Ini merupakan praktik yang sangat penting. Tidak hanya untuk anak-anak tapi untuk kita semua.

Saya suka duduk di dekat anak-anak karena ke-segar-annya. Setiap kali saya memegang tangan anak kecil dan berlatih meditasi jalan, saya selalu mendapatkan manfaat dari kesegaran mereka. Saya mempersembahkan keteguhan saya kepada mereka, saya selalu mendapatkan manfaat dari kesegaran mereka. Menggenggam tangan anak kecil dengan penuh perhatian, mempersembahkan keteguhan kepada mereka, dan menerima banyak kesegaran— saya suka melakukan hal demikian. Anda mengatakan, "Buddha kecil, kamu adalah kesegaran saya. Terima kasih berada di sini." Anda mempunyai kepercayaan diri karena anda mampu menjadi segar, dalam banyak kesempatan. Jika anda menyentuh Buddha, kesegaran yang ada di dalam dirimu terus tumbuh. Para remaja pun berlatih seperti itu. "Buddha kecil, anda adalah kelembutan hatiku." Kelembutan hati merupakan apa yang kita butuhkan dan anak-anak menjadi penuh kasih sayang setiap saat.

"Buddha kecil, kamu adalah perhatian murni saya," itu benar, karena seorang Buddha merupakan seseorang yang terbentuk dari energi yang disebut perhatian murni penuh. Untuk menjadi penuh perhatian berarti peduli atas apa yang sedang terjadi, dan hal ini hanya mungkin terjadi ketika anda benar-benar berada dalam perhatian penuh. *Jika anda benar-benar berada dalam perhatian penuh seratus persen, maka anda akan peduli atas apa yang sedang terjadi*. Ini merupakan praktik yang sangat penting.

“ Buddha, kamu adalah pengertian saya.” Benar, Buddha adalah kekuatan pengertian, karena jika anda berada dalam pengertian benar, anda sangat waspada. Anda tahu segalanya yang sedang terjadi, itulah mengapa anda mengerti hal-hal dan orang-orang dengan sangat mudah. Jadi, “Buddha kecil, kamu adalah pengertian saya. Saya sangat membutuhkanmu karena saya tahu bahwa pengertian merupakan dasar dari cinta kasih.” *Jika anda tidak mengerti seseorang, anda tidak bisa mencintai dia.* Itulah mengapa pengertian sangat penting.

“Buddha kecil, kamu adalah cintaku. Kamu adalah kemampuan untuk mencintai.” Anak-anak tentu saja juga mempunyai kemampuan untuk mencintai. Jika mereka menyentuh kemampuan tersebut setiap hari, cinta mereka akan tumbuh, kemampuan mereka untuk mencintai akan tumbuh, dan mereka berada di jalan untuk mewujudkan Buddha di dalam diri mereka dengan sepenuhnya.

Jadi, anda berlatih duduk dan menyentuh sifat-sifat Buddha di dalam dirimu sendiri. Anda menyentuh Buddha yang sesungguhnya, bukanlah Buddha yang terbuat dari plester maupun tembaga atau bahkan batu zamrud (batu permata hijau seperti lumut). Untuk para praktisi, Buddha bukanlah Tuhan. Buddha bukanlah seseorang yang berada di luar langit, di atas gunung. Buddha adalah *hidup*, itulah kehidupan Buddha yang berada dalam diri kita. Beritahu kepada saya siapakah orang yang tidak mempunyai sifat Buddha di dalam diri mereka. Tidak ada. Dalam Mahayana, pesan yang sangat penting dari semua sutra bahwa setiap orang mempunyai kemampuan untuk menjadi Buddha. Kemampuan untuk mencintai, mengerti, dan menjadi bijaksana. Itulah pesan yang sangat penting dari semua sutra.

Jadi, ini merupakan praktik yang sangat dalam. Mungkin anda menghabiskan waktu hanya tiga atau empat menit dalam praktik ini. Mungkin anda suka telapak tangan di hatimu dan

berlatih mengunjungi Buddha di dalam diri. Buddha ada di dalam hatimu, juga di dalam seluruh tubuhmu, tidak hanya di dalam hatimu juga di dalam perut. Kadang-kadang anda merasa ketakutan ada di dalam perutmu, tapi anda akan tahu bahwa Buddha ada di dalam perutmu pada waktu yang bersamaan. Terserah anda untuk memilih.

Setelah beberapa menit berlatih seperti ini, anda berlatih sendirian, atau bersama-sama dengan teman-temanmu. Anda berkata, "Buddha, sangat nyaman mengetahui kamu di sana." Buddha selalu berkata, "Tentu saja, saya selalu berada di sini untukmu. Tapi seringlah berkunjung." Karena setiap kali anda mengunjungi Buddha, Buddha di dalam dirimu memberikan manfaat. Buddha di dalam dirimu akan mempunyai lebih banyak ruang dan udara untuk bernapas, karena selama sehari anda mungkin mempunyai banyak penderitaan dan anda melampiaskannya melalui kemarahan, kebencian, frustasi, dan penderitaan. Sehingga anda menghalangi kesegaran udara Buddha untuk bernapas di dalamnya. Sehingga, Buddha kecilmu mungkin sedikit sesak napas di dalamnya. Tapi, setiap kali anda berlatih menyentuh Buddha, anda membawa banyak ruang yang berisi udara. Buddha di dalam dirimu mempunyai kesempatan untuk tumbuh. Ini sangat penting. Duduk meditasi, untuk apa? Meditasi jalan, untuk apa? Hal ini untuk memberikan kesempatan kepada Buddha di dalam diri kita tumbuh.

"Buddha kecil, saya sangat membutuhkanmu," dan Buddha kecil di dalam dirimu berkata, "Sayangku, saya juga sangat membutuhkanmu. Datang dan kunjungilah sesering mungkin." Praktik ini disebut kemampuan mengingat Buddha dan diajarkan di setiap aliran ajaran Buddha. Anda menyentuh Buddha, menyentuh semua sifat-sifat Buddha, dan anda tahu bahwa Buddha mutlak nyata— *Buddha bukan sebuah ide, Buddha bukanlah sebuah gagasan, namun Buddha merupakan suatu*

realitas. Tugas, hidup, dan praktik kita adalah untuk memupuk Buddha dan memberikan kesempatan untuk orang-orang yang kita sayangi dan diri kita sendiri.

Tolong tuliskan praktik ini dengan singkat, penjabaran yang lengkap untuk anak-anak yang lain yang tidak ikut duduk di dalam Dharmasala hari ini, sehingga mereka dapat berlatih bersamamu. Anak-anak akan berdiri dan membungkuk untuk memberikan hormat.

[Lonceng—anak-anak meninggalkan Dharmasala]

Tanggal 16 bulan ini, saya memulai pembukaan musim panas dengan bincang-bincang Dharma yang mana saya mengatakan bahwa, suatu hal sangat penting untuk membiarkan tubuh dan batin kita istirahat. Tubuh kita mungkin masih membawa banyak luka di dalamnya. Mereka membutuhkan penyembuhan. *Kondisi dasar semua penyembuhan adalah mampu untuk istirahat,* tapi kita tidak mempunyai kemampuan untuk beristirahat. Kita mempunyai kebiasaan lari dari perbuatan yang kita lakukan. Inilah mengapa *meditasi merupakan hal pertama dari semuanya untuk belajar bagaimana untuk istirahat, untuk memberikan kesempatan kepada tubuh dan batinmu untuk beristirahat dan menyembuhkan diri mereka sendiri*. Kelihatannya perbuatan ini sangat sederhana, tapi kita membutuhkan latihan supaya mampu melakukannya.

Saya pernah menjelaskan bahwa ketika seekor binatang yang tinggal di hutan terluka, dia selalu mencoba untuk mencari tempat yang tenang untuk merebahkan diri untuk beberapa hari dan membiarkan luka tersebut sembuh. Selama beberapa hari tersebut, binatang tidak berpikir urusan makanan atau hal lainnya. Inilah praktik semua binatang di hutan setiap kali mereka terluka oleh binatang lain atau oleh hal-hal lainnya, termasuk

penyakit. Kebijaksanaan itu yang harus kita pelajari. Ada banyak luka di dalam tubuh kita. Mungkin kita mempunyai penyakit, bahkan kita menderita kanker atau kesulitan lainnya yang kita duga tidak dapat disembuhkan. Mungkin kita menghalangi penderitaan dalam kesadaran kita. Mungkin kita putus asa, takut, dan bingung, tapi kita tahu bahwa tubuh kita mempunyai kemampuan untuk menyembuhkannya jika kita memberikan kesempatan untuk istirahat. Bukan sebatas baik untuk tubuh tapi juga untuk kehidupan batin kita.

Kesadaran kita mengetahui dan mempunyai kemampuan untuk penyembuhannya sendiri— jika dan hanya jika kita memberikannya kesempatan, membiarkannya istirahat. Ketika jari kita tersayat, kita tidak merasa takut, kita tahu bahwa tubuh kita mampu menyembuhkannya. Jadi, kita hanya membersihkan luka tersebut, melindunginya dari debu, dan pengobatannya dari dalam dan hanya dalam waktu 2 jam kita dapat menyembuhkannya. Tubuh kita tahu bagaimana membuat antibodi untuk melindungi tubuh kita. Kita harus percaya tubuh kita. *Kita harus memberikan tubuh kita kesempatan untuk istirahat*. Banyak penyakit yang sulit disembuhkan yang mungkin dapat disembuhkan oleh kemampuan kita beristirahat. Inilah yang harus kita pelajari. Dalam praktik ajaran Buddha terdapat banyak hal seperti itu yang bisa dipelajari. Sutra tentang perhatian penuh pada pernapasan, contohnya, sudah lebih dari cukup untukmu untuk menyembuhkan diri sendiri. Jika kamu tahu bagaimana praktik yang membawamu kepada Buddha, kamu tahu bagaimana melakukannya, menikmatinya, kamu memberikan kesempatan kepada tubuh dan kesadaranmu untuk menyembuhkannya.

Anda pernah mengalami penderitaan yang berat—sesuatu yang terjadi padamu dan anda tidak percaya bahwa anda dapat bertahan. Bagaimana anda dapat bertahan dari berita buruk atau

kesedihan? Anda masih bertahan. Selama itu anda pergi dan membuktikan bahwa anda mampu bertahan dari penderitaan seperti itu. Berarti kesadaranmu tahu cara untuk bertahan. Anda mengatakan, "Waktu penyembuhan." Namun hanya waktu saja tidak dapat menyembuhkan penderitaanmu. Kesembuhan itu terjadi bukan karena anda telah familiar dengan penderitaan tersebut. Bukan. Ini karena pada kenyataannya, *kesadaranmu tahu cara bagaimana menyembuhkan dirinya sendiri.* Anda harus percaya akan hal ini karena *di dalam kesadaranmu terdapat Buddha, cinta, dan pengertian*. Apabila anda membiarkan mereka terwujudkan, maka kesadaranmu akan mampu menyembuhkannya sendiri.

Menjalankan terapi, konsultasi dengan seorang guru, berbincang Dharma, membiarkan energi sehat ini tersentuh, memberikan mereka kesempatan lebih sering muncul. Mereka akan membantu penyembuhan. Kadang-kadang kita bicara tentang "konsultasi pengobatan", tapi konsultasi tidak dapat mengobati. Konsultasi—yang paling bisa dilakukan—adalah membiarkan dirimu merasa nyaman pada kemampuanmu untuk menyembuhkan dirimu sendiri. Jadi, penting sekali bahwa selama masa itu kita lewatkan bersama anggota Sangha, seorang guru Dharma, kita harus belajar teknik-teknik yang membiarkan tubuh dan kehidupan batin kita untuk istirahat. *Inti dari praktik dalam ajaran Buddha adalah untuk berhenti—berhenti berlari, berhenti menghalangi tubuh dan kehidupan batin kita untuk beristirahat.*

Banyak orang yang percaya bahwa mereka membutuhkan liburan. Mereka berjuang, mereka melakukan apa saja untuk berlibur. Tapi selama liburan, apakah mereka benar-benar istirahat? Mereka merasa lebih lelah setelah liburan. Jadi, setiap orang harus belajar seni dalam beristirahat dan pemulihan diri. Para guru dan rekan-rekan se-Dharmamu, mereka tahu

bagaimana berlatih istirahat dan penyembuhan. Ketika anda praktik berpuasa contohnya, anda membiarkan perut, usus, hati, ginjalmu istirahat. Anda tidak takut puasa, karena anda tahu ada tempat cadangannya. Persediaan, nutrisi dalam tubuhmu. Anda dapat melanjutkan puasa 2 atau 3 minggu tanpa makan dan tidak kehilangan kekuatanmu. Diantara kita yang pernah mencoba praktik pembersihan sistem pencernaan, mereka tahu persis akan hal itu. Kita hanya minum air dan istirahat.

Kita bersuka cita dalam meditasi duduk, meditasi jalan. Kita tidak merasa kehilangan energi sama sekali. Usus kita diberikan waktu untuk istirahat sekitar 10 hari atau 2 minggu dan dapat menyembuhkan diri mereka sendiri. Kita harus percaya pada hal-hal seperti itu karena kita dan yang lainnya telah mempraktikkannya—hal ini membuktikan suatu kenyataan. *Penyembuhan hanya mungkin terjadi pada saat beristirahat*.

Sekarang bagaimana tentang kesadaran dan batin kita? Praktik seperti apa yang seharusnya anda lakukan, atau non-praktik apa yang seharusnya anda lakukan supaya kehidupan batin dan kesadaranmu mampu beristirahat? Kita tidak akan kehilangan waktu untuk mendapatkan ide, bahkan ide-ide yang paling hebat, tentang pencerahan, nirvana, kesucian, dan sebagainya. Kita akan memperoleh kenyataan, hasil praktik. Bagaimana memulainya? Melalui *Samatha. Samatha adalah berhenti*. Anda berdiri di depan pohon dan melihat pohon itu. Anda berdiri di depan pohon dengan cara seperti itu sehingga anda dapat berhenti. Anda menarik dan menghembuskan napas sedemikian rupa sehingga anda dapat berhenti berlari di dalam batin dan tubuhmu.

Tahun lalu ketika kami berkunjung ke Cina, kami melihat tanda “stop” di persimpangan jalan. Kata “stop” dalam bahasa Cina sama seperti kata yang digunakan orang Cina untuk menerjemahkan kata “samatha”. Suatu hari saya berdiri di depan

tanda itu dan saya praktik bernapas dan tersenyum di depan tanda itu. Saya sepenuhnya berhenti. Ini seperti berdiri di hadapan Buddha yang membuat tanda yang mengatakan kepadamu untuk berhenti. Anda sedang bernapas, Anda berdiri di sana, Anda sepenuhnya berhenti. Berhenti merupakan hal yang menakjubkan. Dengan berhenti seperti ini, ketenangan menjadi sesuatu yang mungkin terjadi. Kedamaian dan penyembuhan menjadi sesuatu yang mungkin terjadi. *Selama anda terus berlari—berlari mencari sesuatu atau melarikan sesuatu—masih berlari. Anda belum berhenti, anda tidak mempunyai kedamaian*. Jadi, mempelajari bagaimana berhenti sangatlah penting, karena berhenti menjadi tenang, penuh damai, merupakan kondisi awal untuk berkonsentrasi, yaitu *Vipassana. Vipassana merupakan praktik pemahaman mendalam, perenungan, melihat secara mendalam. Meditasi terbentuk melalui penghentian, ketenangan, dan perhatian. Berhenti, membantumu untuk istirahat, tenang, damai, dan menciptakan kondisi dasar penyembuhan*. Kemudian, melihat merupakan sesuatu yang dapat Anda lakukan dengan mudah, sesekali Anda berhenti. *Melihat ke dalam sifat-sifat penyakitmu, melihat sifat-sifat penderitaanmu, dan Anda mulai mempunyai pengertian yang mendalam. Pengertian itu menyebabkan penderitaanmu semakin ringan. Itulah yang disebut tindakan penyelamatan oleh pengetahuan*. Kita bicara tentang penyembuhan melalui pengetahuan, melalui pengertian, *prajna* atau *panna*. Prajnaparamita merupakan pengertian yang membawamu ke pantai yang lain, pantai yang tidak ada penderitaan.

[Lonceng]

Salah satu pengertian yang mendalam bahwa Anda boleh mencoba untuk memperoleh sesuatu merupakan pengertian yang

mendalam tentang “tanpa aku”. Tapi *“tanpa aku” bukanlah sebuah teori, doktrin, dan filsafat. “Tanpa aku” merupakan pengertian yang mendalam yang harus disentuh secara langsung melalui praktik.* Sebagai praktisi, kita seharusnya tidak berbicara tentang “tanpa aku” dengan cara demikian sehingga tidak ada kaitan langsung dengan kehidupan kita sehari-hari. Saya telah mengusulkan bahwa, semua teman-teman yang hadir di Plum Village selama musim panas ini belajar dan berlatih *Menyentuh Bumi*. Menyentuh Bumi merupakan salah satu dari sekian banyak praktik yang kita lakukan di Plum Village untuk menyentuh sifat “tanpa aku” kita. Ini sangat menyembuhkan. Menyembuhkan tubuh dan batin. Seharusnya kita mempraktikkannya setiap hari.

Anda menggengam tanganmu seperti ini [kedua telapak tangan bersatu di depan dada] dan berdiri di depan suatu benda, contohnya sebatang pohon, atau langit biru, bunga, atau *rupang*

Buddha, apa saja—karena segala sesuatunya memiliki Buddha di dalamnya, mempunyai dimensi akhir yang dalam—menghormat kepada apapun boleh-boleh saja, kepada bulan dan bintang. Anda menciptakan kehadiranmu yang sesungguhnya, dan berada di sana bersama seratus persen dirimu. Lalu anda membungkuk memberi hormat dan menyentuh bumi. Menyentuh bumi dengan kaki, tangan, dan dahimu. Menyentuh secara mendalam, jangan melakukannya setengah-setengah, karena ini merupakan suatu tindakan melepaskan. Melepaskan apa dan melepaskan untuk apa? Ini merupakan pelepasan diri, keakuan diri, karena anda berpikir bahwa anda merupakan kesatuan yang terpisah, inilah inti penderitaanmu. Ketika anda menyentuh bumi dengan sungguh-sungguh—bumi menjadi ibu, ayah, tanah kelahiran, dan dirimu sendiri— Anda melepaskan pandangan bahwa anda sesuatu yang terpisah. Anda tersenyum dan membuka kedua telapak tangan anda. Tindakan membuka

telapak tangan seperti ini dan membuka rahasia, yang berarti bahwa saya bukanlah siapa-siapa. Tidak ada apapun. Kecerdasan saya—kita sangat bangga akan kecerdasan kita sendiri. Bakat kita. Ijazah kita. Kedudukan kita di masyarakat. Mungkin kita bangga atas apa yang kita punya dan siapa kita, tapi ketika kita berada pada posisi seperti itu, kita tersenyum dan mengetahui bahwa semua ini turun temurun dari leluhur kita.

Apabila anda mempunyai suara yang indah, janganlah berpikir bahwa suaramu yang indah diciptakan untuk dirimu sendiri. Hal ini telah diturunkan oleh para leluhurmu, orang tuamu. Jika anda mempunyai bakat sebagai seorang pelukis, janganlah berpikir bahwa anda telah menciptakan bakat itu. Bakat anda diturunkan seperti benih. Jadi, segala sesuatu yang anda miliki, sesungguhnya datang dari alam semesta, dari para leluhur. Jadi, selama sentuhan pertama ke bumi, anda menghubungkan dirimu dengan alam semesta. Air, api, udara dan tanah berada di dalam dirimu, menjadi air dan tanah. Bagaimana anda dapat tercipta tanpa adanya hutan? Tanpa ayah dan ibu, bagaimana anda bisa berada pada saat ini? Oleh karena itu, anda berujar dalam kebijaksanaan, bahwa anda bukanlah apa-apa. Segala sesuatu yang anda tafsirkan tentang dirimu, anda telah menerima dari alam semesta, dari orang tua—termasuk tubuhmu. Tiba-tiba, “tanpa aku” muncul sebagai suatu pengertian yang mendalam. *Anda termasuk ke dalam arus kehidupan*. Apabila anda memiliki kebencian yang dalam terhadap ayahmu, anda berpikir bahwa hidupmu telah dihancurkan oleh ayahmu, bahwa anda tidak ingin melakukan apapun untuk ayahmu. Ini karena kebodohan yang anda pikirkan, karena; jika anda menyentuh kenyataan akan “tanpa aku”, anda melihat dengan jelas bahwa anda adalah ayahmu sendiri. Anda hanyalah keturunan dari ayahmu, dan ayahmu adalah keturunan kakekmu.

Kita berada dalam satu arus kehidupan. Lantas muncul kesimpulan bahwa anda merupakan satu kesatuan yang terpisah, bahwa anda adalah sosok diri yang dapat berdiri sendiri tanpa ayahmu, ini sungguh suatu kesimpulan yang tidak masuk akal, karena ayahmu berada di dalam dirimu, anda tidak pernah bisa melepaskan diri dari ayahmu. Tidak ada pilihan kecuali untuk berdamai dengan ayahmu. Berdamai dengannya berarti berdamai dengan dirimu sendiri. Anda mempunyai kesempatan untuk melakukannya sekarang melalui praktik. Orang lain, mungkin bukan ayahmu, dia mungkin saja kakak, suami, atau istrimu atau siapa saja. Anda berpikir bahwa dia telah membuatmu sangat menderita, telah membuat hidupmu sengsara. Ada kecenderungan dalam dirimu untuk tidak ingin bertemu orang itu lagi, tidak ingin mendengar tentang dirinya lagi. Niat seperti itu, perasaan seperti itu lahir dari kebodohanmu atas kenyataan tentang “tanpa aku”, karena kita semua bersama-sama. Kita berada di dalam satu sama lainnya, kita saling berhubungan satu sama lain. Jadi selama gerakan pertama Menyentuh Bumi, anda melepaskan ide yang berasal dari pemikiranmu bahwa adanya diri, dan seketika anda terbebas dari penderitaan, kemarahan. Anda memberikan dirimu sendiri kesempatan kepada berwelas asih dan pengertian untuk lahir di dalam hatimu.

Ketika anda membuat perubahan seperti ini maka, Anda tidak meminta Tuhan untuk hadir dan menyelamatkanmu. Untuk melindungi dirimu sendiri. Tapi hal ini merupakan praktik kebijaksanaan. Anda menyentuh bumi untuk membebaskan, melepaskan hasrat diri dan mendapatkan pengertian yang mendalam bahwa anda termasuk ke dalam arus kehidupan yang sama, *kenyataan*. Seketika itu juga anda mampu melihat bahwa anda dapat berdamai dengan orang tersebut. Menciptakan kedamaian dengannya berarti menciptakan kedamaian dengan dirimu sendiri. Sungguh aneh, mengapa kedamaian saya sangat

tergantung pada kedamaian dia. Jika kita meluangkan waktu, tenaga, untuk menolong dia, untuk meringankan penderitaan dia, seketika saya merasa lebih damai dan bahagia. Saya tidak bermaksud melakukannya untuk diri saya sendiri. Tapi, saya mendapatkan semua manfaatnya.

Ketika anda melihat serangga kecil dalam bahaya, anda menghabiskan waktu setengah menit untuk menyelamatkan serangga itu. Anda berpikir bahwa anda melakukannya hanya untuk kepentingan serangga itu saja, karena welas asihmu. Tapi, selama anda melakukannya berarti anda memupuk welas asih di dalam dirimu dan kebahagiaan menjadi milikmu. Apakah arti dari berwelas asih? Menurut saya, *berwelas asih berarti mampu untuk menarik garis relasi langsung dengan kehidupan makhluk lain*. Ketika anda mampu merelasikan kehidupan makhluk lain dengan kesepianmu, dan perasaan terpisah dengan orang lain tidak akan ada lagi. Jadi, welas asih adalah untuk siapa—untuk kehidupan makhluk-makhluk ini atau untuk dirimu sendiri? Jawabannya adalah, untuk kedua-duanya. Dengan kata lain, pemikiran dan tindakan, lahir dari pengertian yang mendalam tentang "tanpa aku", memberikan penyembuhan dan kedamaian di dalam diri dan sekitarmu. Ada teman-teman yang telah mempraktikkan *Lima Sila* dan *Tiga Sila,* mereka telah melaporkan bahwa praktik ini sangat efektif, mereka yang mempraktikkan sila hanya dalam kurun waktu satu jam mengurangi penderitaan yang sangat banyak, dan terus mencoba praktik selama satu jam pertama. Anda sudah tahu ketika anda berlatih seperti itu, anda tidak meminta, tidak memanggil Tuhan untuk menolongmu, tapi anda bersentuhan dengan kenyataan. Anda memperoleh pengertian. Anda memperoleh *prajna*, yang mampu membebaskanmu. Jadi, *berhenti, istirahat, adalah untuk penyembuhan. Melihat secara mendalam, memiliki pengertian yang mendalam tentang "tanpa*

aku" juga demi penyembuhan dan pembebasan. Itulah inti meditasi dalam ajaran Buddha.

Apakah anda tertarik untuk mewujudkan sifat Buddha, penderitaan, atau pencerahan di dalam dirimu ? Tapi sifat Buddha, penderitaan, dan pencerahan tersebut, apakah mereka sanggup berbuat sesuatu terhadap penderitaan atau rasa sakitmu ? Saya tidak akan tertarik dengan sifat Buddha, pencerahan dan penyadaran, jika hal-hal ini tidak dapat melakukan sesuatu terhadap penderitaan dan pembebasan saya. Saya hanya melakukan praktik yang dapat menolong saya untuk istirahat, menyembuhkan, dan untuk membebaskan diri saya sendiri.

Praktik kita seharusnya dilakukan dengan konkrit dan efektif. Kita tidak akan membiarkan praktik berjalan terlalu lama tanpa memberikan kita manfaat dan perubahan. Hal itu tidak akan menjadi cara yang baik dalam praktik. Ketika seorang petani, setelah menggunakan benih atau pupuk tertentu, atau metode pertanian, tidak memperoleh hasil yang ia inginkan. Ia akan cukup pintar untuk berubah. Orang yang melakukan meditasi harus seperti itu. Jika sudah mencoba cara tertentu beberapa kali tapi, mereka tidak merasakan perubahan, transformasi maka, dia perlu mencari penjelasan lain lagi.

Mereka akan belajar lagi dari guru, sahabat se-Dharma untuk mendapatkan cara yang benar. Menurut Buddha, Dharma dapat segera memberikan dampak —jika anda memperoleh Dharma yang tepat, contohnya perhatian pada pernapasan. Pada saat anda mulai bernapas dengan penuh perhatian, anda sudah memperoleh manfaat dari praktik tersebut. Anda memperoleh konsentrasi. Anda berhenti. Apakah manfaat meditasi pernapasan jika anda tidak dapat berhenti dan istirahat? Apabila anda tidak merasa lebih konsentrasi, mengapa anda harus menyiksa dirimu ? Menderita karena praktik keluar masuknya napas, tidaklah berguna. Jadi, apabila anda memperhatikan

keluar masuknya napas dan berkonsentrasi, tenang dan memfokuskan keberadaanmu yang sesungguhnya, anda tahu bahwa praktik itu benar dan anda siap menikmati buah dari praktik tersebut.

Meditasi jalan: mengapa kita dianjurkan untuk berjalan dengan pelan seperti itu? Mengapa anda perlu mengendalikan dirimu dalam gerak lambat seperti itu? Hal itu terasa tidak alamiah. Pada awalnya, orang-orang disekitar mengatakan, "Mereka kelihatannya tidak hidup pada dunia nyata. Mereka suka hidup dalam dunia mimpi, mereka berjalan sangat lambat." Itulah kesan pertamanya karena di dunia ini orang-orang selalu berlari. Mereka tidak tahu seni berhenti. Mereka tidak tahu seni kehidupan secara mendalam pada setiap detik kehidupan mereka. Jadi, ketika mereka melihat seorang bhikkhu atau bhikkhuni atau umat biasa berjalan, menatap, dan tersenyum seperti itu, mereka *tidak* merasa itu adalah hal normal. Mereka merasa itu tidak normal. Ada seorang penghuni di *New Hamlet*, dia menyatakan bahwa ia sangat terkejut dan terguncang ketika dia melihat seorang bhikkhuni berjalan dengan pelan, kemudian berhenti dan melihat ke arah sampah. Apa gunanya melihat sampah seperti itu dalam waktu yang lama? Apakah itu normal atau tidak normal? Ada orang yang mengalami kejadian seperti itu setelah beberapa jam atau setelah beberapa hari tinggal di Plum Village, mereka mulai berkesan dengan praktik tersebut, karena pada awalnya mereka tahu bagaimana caranya berhenti. Mampu berhenti merupakan hal yang menakjubkan, karena mereka telah berlari paling tidak selama 3000 tahun.

[Lonceng]

Tolong, ketika anda menarik napas, janganlah mengerahkan usaha dalam bernapas. Anda hanya bernapas

seperti biasa. Bahkan jika anda menarik napas, maka anda akan bernapas dengan sendirinya. Jadi jangan mengatakan,”Napasku, datanglah.” Jangan mencoba untuk menghambat, biarkan bernapas dengan sendirinya. Apa yang perlu anda lakukan adalah *sadar bahwa anda sedang bernapas*. Anda mempunyai kesempatan untuk merasakan bahwa anda sedang bernapas. Jangan bergulat dengan napasmu, itulah yang saya sarankan. Menyadari bahwa anda sedang bernapas merupakan hal yang menakjubkan. Ketika seseorang meninggal dunia, tidak peduli apa yang anda lakukan, orang itu tidak akan berrnapas lagi. Jadi, pada saat kita bernapas, itulah hal yang menakjubkan. Bernapas berarti saya tahu bahwa saya hidup, itulah berkah. Kita perlu menikmati napas kita sendiri. Ada banyak cara untuk menikmatinya. Kami ingin anda mengatakan kepada kami bagaimana anda menikmati napasmu, apakah pada posisi duduk atau berjalan. Tapi, jika anda tidak menikmati pada saat anda menarik dan mengeluarkan napas, anda tidak melakukannya dengan benar.

Inilah saran pertama mengenai pernapasan yang Buddha lakukan. Pada saat menarik napas, saya tahu bahwa saya sedang bernapas. Ketika mengeluarkan napas, saya tahu bahwa saya sedang mengeluarkan napas. Pada saat menarik napas panjang, saya tahu bahwa napas ini panjang. Pada saat menarik napas pendek, saya tahu napas ini pendek. Hanya perhatian, perhatian yang sederhana tentang kekinian pada saat menarik dan menghembuskan napas. Ketika anda melakukannya, seketika anda berada pada kekinian. Berkah, karena bermeditasi berarti berada pada kekinian. Kekinian bersama diri sendiri dan bersama napasmu. Jadi, sekarang anda tahu dua kalimat, “Menarik napas, saya tahu bahwa saya sedang bernapas. Mengeluarkan napas, saya tahu bahwa saya sedang mengeluarkan napas.” Beberapa menit kemudian, “Menarik napas, saya tahu napas saya semakin

dalam. Mengeluarkan napas, saya tahu napas saya menjadi lambat.” Cara demikian bukanlah mengerahkan usaha untuk menarik napas lebih dalam atau mengeluarkan napas lebih lambat. Itu hanyalah perhatian pada kenyataan. Petunjuk-petunjuk ini akan digunakan untuk meditasi jalan yang benar setelah ceramah Dharma ini. Setelah mengikuti keluar masuknya napas dalam beberapa menit, anda akan memperhatikan keluar masuknya napasmu yang lebih berkualitas, karena pengaruh dari perhatian murni penuh ketika menyentuh sesuatu, sentuhan perhatian murni meningkatkan kualitas benda itu. Ketika Buddha menyentuh sesuatu, menyibak tabir dan meningkatkan kualitas benda itu. Penuh perhatian murni adalah Buddha, oleh karena itu laksanakan peran tersebut.

Ketika anda melihat bulan purnama, dan jika anda melihat dengan perhatian penuh, “Menarik napas, saya melihat bulan purnama, mengeluarkan napas, saya tersenyum kepada bulan purnama,” seketika bulan purnama menunjukkan dirinya kepadamu mungkin seratus kali lebih jelas. Lebih indah, lebih jelas, lebih menyenangkan. Mengapa? Karena bulan disentuh oleh perhatian murni. Jadi, ketika anda menyentuh keluar masuknya napasmu dengan penuh perhatian, tarikan napasmu menjadi lebih serasi, lebih lembut, lebih dalam, lebih lambat, begitu juga dengan hembusan napasmu. Sekarang anda menikmati keluar masuknya napas. Secara alami napasmu menjadi lebih menyenangkan dan kualitas napasmu meningkat. Jadi, ‘ *tarik / hembus*” adalah *awalnya*. Lalu, “*dalam / lambat*” adalah *langkah selanjutnya*: “Menarik napas, saya tahu bahwa masuknya napas saya menjadi lebih dalam dan saya menikmatinya. Napas keluar, saya tahu bahwa keluarnya napas saya menjadi lambat dan saya menikmatinya.”

Selama itu anda telah berhenti, anda membiarkan tubuh dan batinmu istirahat. Bahkan, jika anda sedang berjalan, anda

sedang istirahat. Jika anda duduk, anda sedang istirahat. Anda tidak bergejolak lagi, baik itu ketika duduk di atas bantal atau juga sedang berjalan. Kemudian anda akan mencoba hal ini. Kata-kata ini hanya menolongmu untuk mengenali apa yang sedang terjadi. Tenang / tentram: menarik napas, saya merasakan ketenangan pada diri saya. “Ini bukanlah sugesti, karena, jika anda menikmmati hembus / tarik dan dalam / lambat, ketenangan merupakan sesuatu yang bisa ditumbuhkan. Istirahat. Jika anda menyentuh ketenanganmu, ketenanganmu tumbuh. Ini seperti ketika anda menyentuh bulan. Napas keluar, saya merasakan ketentraman dalam diri saya. “Saya tidak menderita lagi. Saya tidak akan membuatnya sulit lagi. Jangan memaksakan dirimu sendiri. Jangan melawan. Semua ini dapat dilakukan bahkan ketika banyak penderitaan yang masih ada di dalam tubuh dan batinmu. Lakukanlah ini karena kita mempedulikan semua itu. Kita tidak sedang mencoba untuk melarikan diri dari penderitaan kita. Kita memberikan kesempatan kepada tubuh dan kesadaran kita istirahat.

“Tersenyum / terbebas: menarik napas, saya tersenyum.” Di Plum Village kita berbicara tentang *yoga mulut*, anda mencoba tersenyum dan kemudian akan menyadari bahwa terjadinya pelemasan ratusan otot di wajahmu. Berdasarkan hukum sebab akibat, ketika anda merasa senang maka anda tersenyum, atau ketika anda tersenyum, anda mengendorkan keteganggan di wajahmu. Hal pertama adalah sebab dan akibat. Hal kedua juga sebab dan akibat. Jadi, mengapa anda harus menunggu kesenangan untuk memberikan inisiatif? Mengapa anda tidak membiarkan mulutmu memulai inisiatif? Apakah anda bersikap diskriminasi untuk melawan tubuhmu ? Anda tahu bahwa pada saat anda duduk dan istirahat, sumber kehidupan batinmu merasa lebih baik. Jadi, tubuh dapat selalu memberikan inisiatif jika anda membiarkannya bertindak. Praktik meditasi, anda tidak

mempraktikkannya hanya dengan batinmu, tapi juga dengan tubuhmu. Buddha mengatakan bahwa hal ini mungkin untuk mencapai nirvana dengan tubuhmu.

"Menarik napas, saya tersenyum," karena terdapat ketenangan, ketentraman, dan kesenangan pada keadaan diam, dan, "Mengeluarkan napas, saya melepaskan." Saya melepaskan karena ada kecenderungan di dalam diri saya untuk terus berlari dan berkecamuk. Bahkan dalam mimpi, saya terus berkecamuk—itulah energi kebiasaan yang lebih dari tiga, empat ribu tahun. Saya mengetahuinya. Hal ini telah diwariskan kepada saya oleh banyak generasi dan leluhur. Jadi sekarang saya berlatih demi mereka. Jika saya dapat berhenti dan bebas, lalu semua leluhur saya yang ada di dalam diri saya akan terbebas. Anda melakukannya untuk setiap orang, karena anda tidak seorang diri, dan anda melakukannnya karena cinta.

Yang terakhir adalah, "Saat ini / saat yang menakjubkan." Berjalan di atas bumi dan menyadari bahwa anda hidup, hidup pada saat ini. Anda tahu, hidup dan berjalan di atas bumi sudah menjadi berkah, karena anda berlari untuk mencari kebahagiaanmu, mungkin anda tidak tahu bahwa kebahagiaan ada di sini dan saat ini. Kondisi untuk kebahagiaanmu mungkin lebih dari cukup di sini dan pada saat ini. Itulah hasil praktik untuk berhenti—berhenti untuk menyadari bahwa anda menakjubkan sebagaimana seperti ini. Anda dapat menjadi bahagia sekarang.

"Saat ini", karena inilah satu-satunya momen untuk kita hidup. Jika anda kehilangan saat ini, anda kehilangan janji dengan kehidupan. *Buddha mengatakan bahwa hidup hanya ada pada saat ini*. "Saat yang menakjubkan", itulah hidup yang anda miliki. Seketika itu juga, kebahagiaan adalah suatu hal yang memungkinkan. Hidup, berjalan bersama Sangha, menyentuh langit biru dan bumi, keluar masuknya napas secara bebas,

membiarkan tubuh dan kesadaran kita siap untuk hal-hal yang menyenangkan. Apakah kita membutuhkan latihan yang lebih dalam? Latihan yang lebih sulit? Latihan yang lebih kompleks? Saya rasa tidak perlu, karena bagi mereka yang telah berlatih selama 40, 50 tahun, kita melanjutkan latihan seperti ini atau sesuatu yang mirip seperti ini, dan kita selalu mendapatkan kedamaian, kesenangan dan kebahagiaan. Perhatian kita yang dalam terus tumbuh. Anda tidak perlu mencari kursus meditasi yang "intensif", atau tingkat meditasi "tinggi", atau latihan yang "intensif" atau "tinggi". Lin-Chi, pendiri aliran meditasi Rinzai mengatakan, "*Keajaiban bukanlah berjalan di atas api atau udara, tapi keajaiban adalah berjalan di atas bumi.*" Jika perhatian murni sepenuhnya di sana, maka anda menunjukan keajaiban untuk hidup di setiap saat.

Jadi, silahkan, teman-teman, sekarang adalah waktunya bagi kita untuk menikmati jalan bersama-sama. Ketika anda mendengar lonceng, nikmatilah keluar masuknya napas. Kita punya waktu untuk menikmatinya dan juga pada saat pergi ke kamar mandi. Setelah itu, kita berkumpul di sekitar pohon *linden**. Kita mulai berjalan bersama. Meditasi jalan, saya menganggap meditasi adalah aksi merayakan kehidupan. Berjalan bersama sebagai anggota Sangha, menikmati setiap langkah kita, merasa hidup, merupakan *perayaan hidup yang sesungguhnya.* Janganlah menganggap hal ini sulit atau latihan yang sukar.

(Footnotes)

* pohon musim gugur, berasal dari genus Tilia, memiliki daun berbentuk hati dan warna kekuningan

Menyembuhkan Diri,
Mengatasi Derita
Y.A. Zen Master Thich Nhat Hanh
Penyembuhan Melalui
Istirahat

Penyembuhan Melalui Istirahat

Selamat pagi, sahabat-sahabatku.

Selamat datang di minggu ketiga pembukaan musim panas. Hari ini 31 Juli 1997, dan kita berada di *Upper Hamlet*. Kita telah berlatih meditasi batu kerikil selama dua minggu terakhir, dan saya berharap anak-anak yang baru tiba kemarin dan hari ini akan terus melanjutkan latihan enam batu kerikil. Ada anak-anak yang telah tinggal di sini selama dua minggu, dan mereka akan mengajarkan teman-teman baru tentang bagaimana berlatih meditasi batu kerikil. Kamu membutuhkan sebuah tas kecil seperti ini, dan mencari enam batu kerikil seperti ini, batu kerikil kecil. Bersihkan batu-batu itu dengan hati-hati, keringkan, dan letakkan batu itu ke dalam tas.

Hari ini kita akan mempelajari sebuah puisi singkat bersama-sama, anak muda dan juga para orang dewasa. Kita juga akan menggunakan batu kerikil untuk melatih puisi tersebut. Akan sangat baik bila kamu dapat menghafal puisi singkat ini untuk berlatih. Banyak di antara kamu telah mengingatnya dalam hati, tetapi mungkin ada beberapa dari kamu yang belum pernah diperkenalkan latihan puisi ini: “ Tarik, hembus. Dalam, Pelan. Tenang, ringan. Senyum, lepas. Masa kini, masa yang indah.” Saya rasa kebanyakan dari kita sudah bisa menyanyikannya. Mari menyanyi.

Tarik, hembus.
Dalam, pelan.
Tenang, ringan.
Senyum, lepas.
Masa kini,
Masa yang indah.

Puisi ini adalah puisi yang indah, karena setiap kali kamu melatihnya, kamu akan merasa jauh lebih baik dalam diri dan pikiranmu. Saat kamu merasa marah, saat kamu merasa khawatir, saat kamu merasa menderita, jika kamu tahu bagaimana melatih puisi ini, kamu akan segera merasa lebih baik setelah satu atau dua menit.

Saya akan mengingatkanmu tentang cara berlatih. Pertama-tama, pada “ tarik” dan “ hembus”. Ini berarti *saat saya menarik napas, saya tahu saya sedang menarik napas*. Mudah. Ketika *saya menghembuskan napas, saya tahu saya sedang menghembuskan napas*. Saya tidak mencampurkan keduanya. Saat menarik napas, saya tahu bahwa ini adalah tarikan napas saya. Saat menghembuskan napas, saya tahu bahwa ini adalah hembusan napas saya. Pada saat itu, kamu menghentikan segala aktivitas berpikir, kamu hanya mengamati tarikan dan hembusan napas. Seratus persen berada bersama tarikan dan hembusan napasmu.

Rasanya seperti memeluk seorang bayi sedemikian rupa sehingga kamu memeluknya dengan keseluruhan dirimu. Sebagai contoh, ini adalah seorang bayi dan saya memeluk bayi ini seperti ini. Saya memeluk bayi ini dengan keseluruhan diri saya. Ingat, ada masa di saat ibu memelukmu seperti ini. Pernahkah kamu melihat lukisan Bunda Maria yang sedang memeluk Yesus ketika masih bayi ? Dia memeluknya dengan cara itu: seratus persen.

Jadi di sini, tarikan napas kita adalah bayi kita, dan kita memeluknya seratus persen. “Menarik napas, saya tahu saya sedang menarik napas.” kamu hanya cukup memeluk tarikan napasmu, itu saja. Jangan pikirkan hal lain. Inilah kunci suksesnya.

Saat kamu menarik napas, kamu cukup menarik napas, kamu tidak melakukan hal lain. Apakah kamu bisa melakukannya? Saya bertanya juga pada yang dewasa, apakah kamu bisa melakukannya? Peluklah tarikan napasmu dengan seratus persen dirimu – pikiran dan tubuh menjadi satu. Ketika kamu menghembuskan napas, kamu memeluk hembusan napasmu. Kamu mengidentifikasi tarikan napasmu sebagai tarikan napas, karena ketika saya memeluk bayi saya, saya tahu bahwa ini adalah bayi saya, dan bukan sesuatu yang lain. Jadi, “ tarik, hembus” berarti, “Sambil menarik napas saya tahu bahwa ini adalah tarikan napas saya, sambil menghembuskan napas, saya tahu bahwa ini adalah hembusan napas saya.” Sangat sederhana, tetapi juga indah. Saya yakin bila kamu mencobanya, setelah dua atau tiga tarikan dan hembusan napasmu akan merasa lebih baik. Saya yakin karena saya telah melakukannya dan saya selalu merasa bahagia.

Jika kamu merasa hendak menangis, jika kamu merasa hendak menendang atau memukul orang lain karena kemarahanmu, dan jika kamu tahu bagaimana kembali pada dirimu sendiri dan berlatih “ tarik, hembus” selama tiga kali, saya yakin kamu akan menjadi individu yang berbeda. kamu tidak akan menangis, kamu tidak akan menendang, kamu tidak akan memukul karena kamu adalah manusia yang jauh lebih baik setelah berlatih “ tarik, hembus.” Hari ini, coba dan lihatlah kekuatan dari latihan ini.

Kemudian setelah kamu berlatih “ tarik, hembus” tiga, empat, atau lima kali, *kamu akan merasa bahwa tarikan napasmu*

akan menjadi lebih dalam dan hembusan napasmu menjadi lebih lambat. Karena saat kamu marah, khawatir, menderita, tarikan dan hembusan napasmu adalah sangat pendek dan tidak tenang sama sekali. Tetapi kemudian setelah menarik dan menghembuskan napas dengan damai, tarikan napasmu akan menjadi sangat halus. Begitu pula dengan hembusan napasmu. Jadi, kualitas bernapas kamu telah meningkat. Tarikan napasmu menjadi lebih dalam dan tenang, dan hembusan napasmu juga menjadi lebih dalam dan tenang. Oleh karena itu, kita dapat melatih "dalam dan pelan."

Sambil menarik napas, saya tahu bahwa tarikan napas saya telah menjadi lebih dalam, dan makin dalam, terasa makin menyenangkan. Cobalah untuk berlatih menarik napas beberapa kali dan kamu akan menemukan bahwa tarikan napasmu menjadi lebih dalam. Saat tarikan napasmu lebih dalam, kamu akan merasakan banyak suka cita. Saat kamu menghembuskan napas, kamu berkata, "sambil menghembuskan napas, saya tahu bahwa hembusan napas saya telah menjadi semakin pelan, semakin pelan, semakin damai." Jika napasmu lebih dalam, kamu menjadi lebih dalam. Jika napasmu lebih pelan, kamu menjadi lebih pelan. Hal ini berarti kamu menjadi lebih damai. Jadi, sambil menghembuskan napas, saya tahu bahwa hembusan napas saya telah menjadi lebih pelan. Indah sekali.

Kamu boleh juga menggunakan batu kerikilmu. Jika kamu sedang berlatih meditasi duduk, kamu letakkan batu kerikilmu di sebelah kirimu, kamu membungkuk untuk memberi hormat kepada batu kerikil itu, dan kamu mengambilnya kembali dengan dua jari. Satu batu kerikil (kerikil pertama, red), kamu memandang batu kerikil tersebut dan meletakkannya ke dalam telapak tangan kirimu dan kamu mulai melatih menarik dan menghembuskan napas. " *Tarik, hembus*." Latihannya lancar. " *Tarik, hembus*." Sekali lagi. " *Tarik, hembus*." Kamu akan merasa

jauh lebih baik. Kemudian, saya menggunakan dua jari saya untuk mengambil batu kerikil dan meletakkannya di sebelah kanan saya. Saya telah melatih " tarik, hembus."

Sekarang, saya ingin melatih, "*Dalam, pelan*." Jadi, saya ambil batu kerikil yang lain (kerikil kedua, red). Saya melihatnya. Saya meletakkannya pada tangan kiri saya dan saya mulai berlatih. "Dalam, pelan." Napasnya akan menjadi semakin dalam dengan sendirinya, kamu tidak perlu memaksakannya. Napasnya akan menjadi makin dalam dengan sendirinya karena kamu telah melatih tiga kali " tarik, hembus." Inilah alasan mengapa napasmu secara alami menjadi semakin dalam, dan semakin lambat. Mari berlatih bersama "Dalam, pelan" tiga kali. "Dalam, pelan" [berhenti sejenak untuk tiga napas]. Bagus, kita telah selesai dengan "Dalam, pelan." Kita mengambil batu kerikil tadi dan meletakkannya di sisi kanan kita. Kini kita melatih baris yang ketiga (kerikil ketiga, red), "*tenang, ringan*." Hal ini berarti, "*Sambil menarik napas, saya merasa tenang. Sambil menghembuskan napas, saya merasa saya menghadapi semuanya dengan ringan*." Latihan ini sangat menyenangkan untuk dilakukan, terutama saat kamu merasa gugup, marah, atau tidak merasakan damai dalam hati. Segera, segera! Kamu harus kembali pada tarikan dan hembusan napasmu dan melatih "tenang, ringan."

Berikut adalah sebuah latihan yang diberikan oleh Buddha sendiri dalam sebuah sutra yang bernama *Anapanasati Sutra*, *Sutra Mengenai Pernapasan dengan Perhatian Murni*. "*Sambil menarik napas, saya menenangkan bentuk-bentuk mental yang muncul dalam diri saya. Sambil menghembuskan napas, saya melepaskan*." Saya melepaskan kemarahan saya. Saya menenangkan kemarahan saya, saya menenangkan kekhawatiran saya, saya menenangkan kecemburuan saya. Saya rasa, orang dewasa perlu berlatih bersama-sama dengan anak-

anak. Tiap kali si anak marah, maka ibu atau ayah akan menggenggam tangan si anak dan mengajaknya untuk berlatih. “Tenang, ringan.” “Mari, bersama, berlatih menenangkan dan meringankan. ‘Sambil menarik napas, saya menenangkan diri saya. Sambil menghembuskan napas, saya melepaskan’” sekurang-kurangnya tiga kali dan kamu akan merasa jauh lebih baik.

Kamu dapat mulai langsung dengan “Tenang, ringan” atau kamu dapat mulai dengan cara klasik dengan “ tarik, hembus” terlebih dahulu dan kemudian “Dalam, pelan” dan kemudian “Tenang, ringan.” Kedua cara ini sama-sama baik. Dharma Buddha sangat indah. Pada saat kamu mencerna Dharma dan berlatih, maka kamu akan segera merasa lebih baik, dan makin lama kamu berlatih, kualitas dirimu akan terus meningkat.

Saya mengajak kamu untuk berlatih sebanyak tiga kali ’Tenang, ringan’ tetapi tidak ada yang mencegah kamu untuk berlatih lebih dari itu: empat kali, lima kali, enam kali, jika kamu suka. Saya rasa kamu akan menyukainya karena latihan ini membuat penderitaanmu terasa berkurang. Jika kamu dapat berlatih delapan kali, sepuluh kali, kamu akan merasa jauh lebih baik. “Tenang, ringan.”

Kemudian kamu akan sampai pada *batu kerikil keempat,* yakni “*Senyum, lepas. Senyum, lepas.*” “Sambil menarik napas, saya tersenyum.” Kamu dapat tersenyum sekarang. Kamu mungkin akan merasa sangat sulit untuk tersenyum, terlalu sulit untuk tersenyum. Tetapi setelah berlatih tiga atau empat kali, kamu akan merasa mampu tersenyum. Jika kamu mampu tersenyum, kamu akan merasa jauh lebih baik. kamu mungkin protes, “Thay, saya tidak memiliki kebahagiaan dalam diri saya, mengapa kamu menginginkan saya tersenyum? Hal ini akan jadi tidak alami.” Banyak orang bertanya pada saya seperti itu, tidak hanya anak-anak, tetapi juga mereka yang dewasa. Mereka protes,

"Thay, saya tidak memiliki kebahagiaan dalam diri saya. Saya tidak dapat memaksa diri saya untuk tersenyum, senyuman ini tidak nyata, tidak alami."

Saya selalu mengatakan bahwa senyuman dapat menjadi suatu latihan, seperti sejenis latihan yoga. Yoga mulut: kamu cukup tersenyum meskipun kamu tidak merasakan kebahagiaan dan kamu akan melihat setelah tersenyum bahwa kamu akan merasa berbeda. *Kadang-kadang pikiran mengambil inisiatif dan adakalanya kamu harus membiarkan badan jasmani mengambil inisiatif.*

Kadang-kadang batin mengambil alih kendali, dan adakalanya badan jasmani yang mengambil alih kendali. Inilah alasan ketika kamu punya hati yang riang, kamu secara alami tersenyum. Kadang-kadang kamu dapat membiarkan senyuman untuk muncul terlebih dahulu. kamu mencoba untuk tersenyum dan tiba-tiba kamu merasa tidak se-menderita itu lagi. Jadi, jangan mendiskriminasikan badan jasmanimu. Badan jasmani dapat pula memimpin, tidak hanya batin saja. Saya memberi usul kepadamu untuk melatih hal ini saat terbangun di malam hari. Keadaannya gelap total. Tariklah napas dan tersenyum, dan kamu akan melihat. Tersenyumlah untuk kehidupan. Kamu hidup, kamu tersenyum. Bukan senyuman diplomatis, karena tidak ada yang melihatmu tersenyum. Tetapi senyum ini adalah senyuman pencerahan, senyuman kebahagiaan–kebahagiaan yang kamu rasakan karena merasa hidup.

Jadi, *tersenyum adalah suatu latihan*, sebuah latihan yoga. Jangan katakan, "Saya tidak memiliki kebahagiaan, mengapa saya harus tersenyum?" Karena ketika kamu memiliki kebahagiaan dan kamu tersenyum, maka itu bukanlah latihan, melainkan terjadi secara alami. *Ketika kamu tidak memiliki kebahagiaan dan kamu tersenyum, maka itulah latihan yang sesungguhnya.* Kamu tahu bahwa terdapat sekitar 300 otot di

wajahmu, kecil dan besar. Tiap kali kita merasa sangat marah atau khawatir, semua otot-otot ini menjadi sangat tegang. Ketika orang lain memandangmu dengan wajah tegang seperti itu, kamu lebih mirip bom daripada bunga, mereka tidak melihatmu seperti bunga, jika kamu tahu bagaimana caranya tersenyum, walau hanya dalam satu detik saja, semua otot-otot ini kendur kembali dan wajahmu akan terlihat seperti bunga lagi. Sangat indah.

Jadi, kita perlu belajar tersenyum dan kemudian kita akan segera terlihat pantas untuk tampil di muka umum. Lihatlah pada cermin dan berlatihlah, dan kamu akan melihat bahwa latihan tersenyum adalah sangat penting. Latihan ini membawa rasa relaksasi dan kamu bisa melepas dengan lega. Kamu akan merasa seperti terlepas dari cengkraman kemarahan, cengkraman keputusasaan.

[Lonceng]

Di sebelah kananku terdapat empat buah batu kerikil. Sekarang saya akan melatih *batu kerikil kelima*. Latihan ini adalah latihan terindah. Batu kerikil kelima dapat memberikan kamu banyak kebahagiaan, banyak pencerahan, banyak suka cita. Latihan ini adalah "*Masa kini, masa yang indah. Masa kini, masa yang indah.*"

Latihan ini adalah pelajaran yang amat mendalam dari Buddha. Buddha bersabda bahwa untuk hidup bahagia di sini dan di masa kini, merupakan suatu hal yang memungkinkan. *Kita tidak perlu menuju masa depan. Kita tidak perlu berada di tempat lain untuk bahagia. Kita bisa bahagia di sini dan sekarang juga.* Kamu tidak perlu kondisi tambahan untuk bisa merasa bahagia, kamu telah memiliki kondisi-kondisi yang cukup untuk berbahagia di sini dan sekarang juga. Jika kita mengatahui bagaimana menjadi diri kita sendiri dan melihat ke dalam dan ke

sekitar, kita akan melihat bahwa kita memiliki kondisi-kondisi yang cukup untuk merasa bahagia. Hal ini adalah sebuah latihan untuk hidup bahagia di masa kini.

Ketika kamu menarik napas, kamu akan merasakan bahwa kamu betul-betul hidup. Kehidupan ini tersedia untukmu, sekarang ada langit biru, awan putih, tanaman hijau, burung-burung pun bernyanyi. Plum Village ada di sini. Banyak teman berada di sini. Ayahmu masih hidup, Ibundamu bersamamu, kakak laki-lakimu ada di sana, kakak perempuanmu juga ada di sana. Kamu punya kaki yang kuat, kamu bisa berlari. Kamu punya sepasang mata yang membantumu untuk melihat segala sesuatu. Tersedia banyak kondisi untuk membuatmu bahagia, kamu tidak butuh hal-hal lain, kamu bisa langsung berbahagia seketika ini juga. Berhentilah berlari, inilah latihan, karena terlalu banyak orang yang terus berlari sepanjang hidupnya, karena mereka merasa bahwa kebahagiaan tidak mungkin terjadi pada saat ini dan sekarang juga.

Jadi, ini adalah sebuah ajaran yang amat indah dari Buddha.Anda menarik napas dan kamu berkata “Masa kini.” Ini berarti, “*Saya menempatkan diri saya pada masa kini. Saya tidak lagi berlari*.” Ini adalah latihan *samatha*, berhenti. Berhenti berlari. Saya bahagia dalam posisi duduk saya atau posisi berjalan atau bahkan posisi berbaring. Suatu hal yang menyenangkan dalam keadaan seperti ini, saya tidak perlu berlari lagi. Berhenti. Masa kini, masa yang indah. menyenangkan sekali menyadari bahwa kita hidup.

Hidup adalah sebuah keajaiban. Bayangkan seseorang yang sudah meninggal. Kamu mungkin belum pernah melihat mayat manusia tetapi mungkin kamu pernah melihat burung mati, atau hewan lain yang sudah mati. Tidak peduli apapun yang kamu lakukan, hewan ini tidak mungkin hidup kembali. Apapun yang kamu lakukan, apapun yang kamu katakan, hewan ini tidak

dapat mengerti atau mendengar. Mayat manusia juga demikian. Ia akan berbaring di tempat tidur dan apapun yang kamu lakukan, kamu tidak dapat menyadarkannya kembali. Kamu tidak dapat menghidupkannya kembali. Kamu menangis, kamu menepuk dadamu, kamu menjambak rambutmu tetapi orang itu sudah meninggal.

Jadi, saat kamu melihat dirimu sendiri, kamu menyadari bahwa kamu masih hidup. Kamu menyadari mereka yang kamu cintai masih hidup. Ini adalah hal yang indah. Kamu harus bangun untuk menyadari kenyataan itu. Ajaran Buddha adalah ajaran untuk bangun, bangun dan melihat bahwa berbagai hal yang indah ini masih ada. Jadi kamu berhenti berlari, kamu menghadirkan dirimu sendiri pada masa kini. *"Sambil menarik napas, saya berada di tempat ini dan dimasa kini. Masa kini. Sambil menghembuskan napas, saya merasa bahwa ini adalah masa yang indah, masa yang indah.*"

Buddha bersabda bahwa hidup hanya tersedia pada saat ini. *Masa yang lalu telah berlalu, masa depan belum tiba, Anda hanya memiliki satu masa untuk hidup. Masa itu adalah masa kini*. Begitu sederhana dan begitu dalam. Kamu memiliki janji dengan kehidupan. Jangan sampai luput dari janji itu. Kehidupan sangatlah berharga. Kamu wajib bertemu dengannya, kamu perlu berada bersama dengannya. Kamu tahu sesuatu, hidup hanya tersedia di sini dan disaat ini, dimasa kini. Jadi jangan sampai luput dari janjimu dengan kehidupan ini. Jangan melewatkan masa kini, oleh karena itulah latihan kelima sungguh indah. Jika kamu melatihnya, kamu mendapat banyak kebahagiaan tanpa menghiraukan apakah kamu sedang berada di atas bantal alas dudukmu atau di tempat tidurmu, atau dalam posisi meditasi berjalan. "Masa kini, masa yang indah."

Kini saya ingin mengajakmu bernyanyi dan saya berlatih. Saya berlatih untukmu. Saya akan berlatih menarik dan

menghembuskan napas dan saya menikmatinya untukmu. Baiklah.

[Komunitas bernyanyi: “ Tarik, hembus. Dalam, pelan. Tenang, ringan. Senyum, lepas. Masa kini, masa yang indah.”]

Saya rasa saat ini, semuanya telah menghafalkan gatha ini. Saya ingin mengatakan padamu bahwa gatha ini juga baik dilantunkan dalam latihan meditasi jalan. Kita akan melakukan meditasi jalan setelah pembicaraan ini dan kamu dapat berjalan dengan damai dan bahagia dengan puisi ini. Kamu menarik napas dan anda mengambil dua langkah. anda berkata, “ *tarik, tarik*.” Kemudian kamu menghembuskan napas dan mengambil dua langkah berikutnya, “ *hembus, hembus*.” Ini adalah meditasi berjalan. Kamu tidak melakukan hal yang lain. Tubuh dan pikiranmu secara total difokuskan pada menarik napas, menghembuskan napas, dan melangkah. Kamu berkonsentrasi sempurna pada berjalan dan bernapas, jangan melakukan hal lain. Kamu dapat melanjutkan dengan “ *tarik, hembus*” seperti itu untuk beberapa menit. Jika kamu ingin berjalan sedikit lebih cepat, kamu dapat berjalan tiga langkah sembari menarik napas dan menghembuskan napas. Kamu melakukannya dengan sangat alami, sedemikian rupa sehingga kamu memperoleh banyak kebahagiaan. Jangan terlalu serius, atau terlalu sungguh-sungguh. Kamu harus melakukannya dengan sangat, sangat, sangat alami. “ tarik, hembus, tarik, hembus.” Jika kamu menikmati berjalan, kamu merasa bahagia, maka kamu telah melakukan latihan ini dengan benar. Setelah beberapa lama, kamu berganti ke “*Dalam, pelan*.” “Dalam, dalam, pelan, pelan. Dalam, dalam, pelan, pelan.” Sangat terkonsentrasi. Kami akan berjalan bersamamu. Semuanya berkonsentrasi. Semuanya merasakan kedamaian. Semuanya berbahagia. Energi

kebahagiaan dan kedamaian akan terpancar dari setiap orang, dan jika kita berjalan seperti para sangha, kita akan memperoleh kumpulan energi dan energi ini akan sangat kuat.

Ada satu batu kerikil terakhir. Tetapi untuk gatha ini kita tidak perlu keseluruhan enam batu kerikil, kita hanya perlu lima. Setelah kamu berlatih lima gatha, meditasi dudukmu telah selesai. Jadi kamu mendengar suara lonceng, kamu mengumpulkan batu kerikilmu, dan kamu meletakkannya di dalam tas kecil.

Apakah tas kecil saya ini cantik? Saya sangat menyukai warna ini. Jika kamu ingin memiliki tas berwarna kuning atau oranye, boleh saja. Buatlah sebuah tas batu kerikil yang sangat cantik untuk meditasimu karena kamu akan berlatih menggunakannya di sini. Saat kamu pulang ke rumahmu akan terus menggunakan tas meditasi batu kerikilmu. Jika para orang tua ingin meniru, boleh saja. Sangat menyenangkan. Ada di antara kita yang memiliki tasbih – 108 – dan penggunaan tasbih adalah persis sama dengan penggunaan batu kerikil. Tetapi saya rasa ini menyenangkan.

Jadi, silahkan, anak muda, saya rasa hari ini kamu punya banyak pekerjaan. Kerjakanlah dengan bahagia. Saya harap anak-anak yang telah berada di sini selama satu atau dua minggu akan menyampaikan pelajaran meditasi batu kerikil ini kepada anak-anak yang lebih baru dan kemudian kita akan berlatih bersama. Sekarang, saat kamu mendengar lonceng, silahkan berdiri dan menghormat pada Sangha sebelum kamu pergi keluar dan melanjutkan latihan.

[Lonceng]

Saya ingin memberi instruksi lebih banyak tentang [bernapas berkesadaran]. Jangan dengan sengaja mencoba untuk menarik napas. Jangan berupaya menarik napas. Ini sangat

penting. *Izinkan dirimu sendiri bernapas secara alamiah.* Anda bernapas dengan cara apapun, mengapa anda perlu membangkitkan sebuah tekad untuk bernapas? Inilah poinnya. Izinkan anda bernapas dengan alamiah. Hanya fokuskan perhatian pada proses pernapasanmu. Jangan katakan, " Napasku, kemarilah, saya akan memberitahumu bagaimana melakukannya." Jangan. Anda mengizinkan dirimu sendiri bernapas, begitu saja. Pendek atau panjang, biarlah terjadi apa adanya. Sepenuhnya menjadi tanpa kekerasan ketika memeluk bayimu. Jangan paksakan bayimu harus begini atau begitu, biarkan apa adanya. Rangkullah hanya dengan perhatian murnimu. Ini sangat penting.

Saat anda mencintai seseorang, anda mengizinkannya menjadi dirinya sendiri. Jangan katakan, "Jika engkau tidak melakukan ini, saya tidak akan mencintaimu." Ini adalah latihan mencintai. Izinkan napasmu berlangsung apa adanya. Rangkullah hanya dengan energi perhatian murni. "Sambil menarik napas, saya menyadari saya sedang menarik napas." Itu saja. Hasilnya akan memberi dampak sangat baik.

Banyak orang berlatih seolah-olah mereka berada di kamp buruh kerja kasar. Anda memaksakan diri, anda berusaha terlalu keras, dan anda merasa lelah setelah beberapa saat. Jika anda mengetahui bagaimana caranya mengizinkan dirimu untuk beristirahat, mengizinkan napasmu bergerak dengan alamiah, anda tidak akan pernah merasa lelah. Anda hanya perlu meningkatkan perhatian murnimu dan menyadari hal itu. Seperti saat anda menyalakan lampu, anda hanya menyalakan lampu, dan karena lampu tersebut, anda akan menyadari keberadaan lonceng itu, dan keberadaan temanmu. Keterjagaan adalah demikian. Jadi *Anda menyadari tarikan napas anda sebagai suatu tarikan napas, hembusan napasmu sebagai hembusan napas, dan anda merangkulnya dengan cinta kasih.*

Kemudian dalam waktu singkat, kualitas dirimu akan meningkat. Seperti bayi menderita yang sedang menendang-nendang, menangis, gerak bolak-balik. Anda tidak mengatakan, “Berhenti, jangan menangis, jangan mengganggu!” Anda tidak berkata demikian. Anda tidak melakukan apapun; Anda jangan turut ikut campur. Anda tidak memaksakan sebagaimana yang anda inginkan. Cukup dengan gendong bayi tersebut dan rangkullah dengan segenap dirimu. Saat anda memiliki energi kelembutan, cinta, dan perhatian, energi ini akan secara alamiah menyusup masuk ke bayi tersebut dan akan terjadi suatu tranformasi. Banyak di antara anda telah pernah menjadi seorang ibu atau seorang ayah dan anda mengetahui hal ini. Cukup peluk bayi itu dengan kelembutanmu, dengan seluruh kehadiran dirimu, dan seluruh kehadiran badan jasmani dan pikiran yang terkonsentrasi yang kita sebut perhatian murni (dan anda mampu untuk menjadi sadar, anda tahu itu). Jadi anda membawa perhatian murnimu ke arah yang semakin baik lagi sehingga anda semakin sadar, dapat berada di sini untuk penderitaanmu, untuk dirimu sendiri, untuk mereka yang anda cintai.

Begitu juga, ketika anda sedang meditasi duduk. Janganlah memaksa untuk duduk. Biarkan dirimu duduk dengan santai. “Tersenyumlah, lepaskanlah”. Ingat, ada beberapa saat ketika anda duduk di ruang tamu sambil menonton televisi? Anda dapat duduk selama satu jam, bahkan dua jam sambil menonton televisi tersebut? Anda tidak mengeluh bahwa anda merasa nyeri di bahu ataupun lengan. Anda hanya membiarkan dirimu untuk duduk. Duduk bermeditasi bukanlah sebuah perjuangan. Jika anda melaksanakannya sebagai sebuah perjuangan, anda akan kelelahan. Setelah 15 menit, anda merasakan sakit pada bahu dan kepala. Sehingga, biarkan dirimu untuk beristirahat. *Ketika Anda berlatih meditasi duduk, meditasi jalan, biarkan dirimu*

untuk beristirahat. Tentu saja beristirahat sambil berlatih meditasi jalan bisa dilakukan secara bersamaan, meditasi duduk, bernapas dengan penuh kesadaran. Sesungguhnya, saya mengajarkan latihan ini kepadamu agar anda bisa beristrahat.

Banyak dari kita pergi berliburan. Tetapi selama masa liburan tersebut, kita tidak tahu bagaimana beristirahat. Kemudian setelah liburan habis, kita akan merasa lebih lelah. Maka, kita sekarang membiarkan diri kita untuk menenangkan jiwa dan raga kita. Di sini, kita sedang belajar seni beristirahat. Meditasi sebagai latihan beristirahat.

Tubuh kita memiliki kemampuan untuk menyembuhkan dirinya sendiri. Anda tahu akan hal itu. Ketika anda mengalami luka sayat pada jarimu, apakah anda melakukan sesuatu? Tidak. Anda hanya perlu menjaganya tetap bersih dan dalam beberapa hari ia akan sembuh. Tubuhmu memiliki sejumlah masalah di dalamnya karena Anda tidak membiarkannya untuk beristirahat. Jika anda mengetahui seni relaksasi secara keseluruhan, seni yang membiarkan tubuhmu beristirahat, banyak masalah-masalah ini akan pergi setelah beberapa minggu.

Ketika seekor binatang terluka di dalam hutan, ia tahu apa yang harus ia lakukan. Dia mencari pojok yang tenang di hutan dan dia berbaring selama beberapa hari. Beberapa generasi terdahulu telah mewariskan kepada mereka kebijaksanaan bahwa ini satu-satunya cara untuk memulihkan diri mereka. Tidak ada dokter, tidak ada apoteker, tetapi mereka tahu bagaimana beristirahat. Mereka tidak perlu mengejar mangsa, mereka tidak perlu makan, sesungguhnya, mereka berpuasa selama tiga, empat, lima hari istirahat. Suatu hari binatang tersebut sembuh dan ia berdiri dan ia pergi mencari sumber makanan.

Kita tidak tahu bagaimana melakukannya sebagaimana yang dilakukan oleh hewan-hewan itu. Supaya cepat sembuh, kita melakukan banyak intervensi terhadap tubuh kita. Kita

memakan banyak obat, kita menempuh berbagai cara pengobatan, tetapi kita tidak tahu bagaimana membiarkan tubuh kita beristirahat. Jadi, belajar bagaimana membiarkan tubuhmu beristirahat merupakan latihan yang sangat penting. Cintailah tubuhmu. Anda belajar relaksasi menyeluruh dan anda dapat melakukannnya beberapa kali dalam sehari. Lima menit sudah cukup, sepuluh menit. Bahkan tiga menit sudah sangat baik jika anda tahu bagaimana membiarkan tubuhmu beristirahat secara sempurna.

Demikian juga dengan semangat batinmu. Kesadaran kita mampu menyembuhkannya. Ia mempunyai kekuatan penyembuhan diri tetapi anda tidak membiarkannya untuk beristirahat. Anda terus menyuguhkan kemarahan kepada kesadaranmu, kekhawatiran, pemikiran kita dan sebagainya. Anda tidak percaya dengan kesadaranmu. Anda sedang mencari suatu cara untuk menyembuhkannya tetapi Anda tidak tahu bagaimana membiarkan dirimu beristirahat. Anda seharian terus berpikir dan khawatir. Anda tidak pernah membiarkan dirimu beristirahat. *Jika anda tahu bagaimana berlatih relaksasi sepenuhnya, Anda akan tahu bagaimana tersenyum dan bagaimana mengirimkan senyummu kepada bagian-bagian tubuhmu yang lain*. Selama masa itu, anda telah berhenti berpikir dan sekaligus berhenti khawatir karena anda fokus pada badan jasmani, napas, dan pergerakan jalan. Ketika anda berlatih kesadaran bernapas, ketika anda berlatih " tarik, hembus, dalam, lambat," tidak hanya dapat menjaga dirimu – seluruh kehidupan batin dan raga – tetapi juga dapat menghentikan pikiranmu. Berhenti berpikir dan berhenti khawatir merupakan hal yang sangat penting.

Pikiran kita seperti kaset tape yang diputar tanpa henti siang dan malam, inilah kebiasaan kita. Anda tidak berada di sana, karena anda dibawa pergi oleh pikiranmu, oleh

kekhawatiranmu. Anda mungkin tersesat di masa lampau, menyesali masa lampau atau terperangkap dalam penderitaan yang anda pikul di masa lampau. *Anda telah menderita di masa lampau tetapi sekarang ini Anda ingin menderita lagi dengan mengingatnya kembali.* Anda mengingat masa lampau agar Anda menderita kembali. *Mengapa anda harus memunculkan penderitaanmu berulang kali?* Sapi, ketika memakan rumput, mereka menelan dan kemudian mereka keluarkan lagi dan menelannya beberapa kali. Banyak diantara kita melakukan hal yang sama. Kita telah mengalaminya pada lampau, tetapi kita ingin membawa penderitaan tersebut ke saat ini dan mengalaminya kembali. Kita seperti itu.

Masa depan tidaklah di sana tetapi kita memikirkan begitu dan kita khawatir dan kita menjadi takut. Kita tidak sanggup tinggal di saat ini, tempat kita hidup saat ini. Kehidupan dan banyak keajaiban ada di dalam dirimu dan sekitarmu dan sejauh ini Anda belum mampu untuk menyentuh keajaiban tersebut karena anda telah tersesat di masa lampau, di masa depan, dan juga proyekmu, kekhawatiranmu. Bagaimana pikiranmu beristirahat dan memulihkan dirimu? Pikiran kita juga memiliki kemampuan untuk menyembuhkan dirinya, begitu juga dengan tubuh kita.

Ingat, ketika Anda kehilangan seseorang yang sangat anda sayangi, Anda menderita dan anda berpikir bahwa anda tidak akan pernah bisa memulihkan dirimu, Anda tidak akan pernah mampu melupakan penderitaan itu. Anda berpikir bahwa penderitaan tersebut akan bersemayam dalam dirimu, luka itu akan selalu bersamamu selamanya. Tetapi, beberapa waktu kemudian anda terbiasa dengan itu dan anda mampu meneruskan kehidupanmu. *Ini berarti bahwa pikiranmu, semangatmu, mampu memulihkan dirinya sendiri.*

Kita harus yakin kepada batin sebagaimana kita yakin terhadap tubuh. Batin kita mempunyai kekuatan untuk menyembuhkan diri jika kita tahu bagaimana membiarkannya beristirahat dan tidak terus memberinya kekhawatiran, dengan banyak pekerjaan, dengan banyak ketakutan. *Latihan kesadaran bernapas, kesadaran berjalan, kontemplasi terhadap langit biru, kehidupan tumbuh-tumbuhan, bersama dengan teman-teman, menikmati benda-benda yang ada saat ini, dapat membantu Anda untuk berhenti dengan berbagai gejolak perasaan – hati dan batin yang dipenuhi dengan kekhawatiran dan ketakutan.* Anda dapat menyembuhkannya dari dalam.

Selama anda di Plum Village, anda dikelilingi oleh banyak teman yang melakukan latihan untuk mengistirahatkan, menguatkan diri mereka kembali. Melakukan banyak relaksasi menyeluruh, relaksasi berkesadaran, berjalan, dan duduk bermeditasi, dan menikmati melakukan hal-hal dengan penuh kesadaran membantu sangha.

[Lonceng]

Banyak diantara kita yang cukup beruntung memiliki ayah, ibu, guru, kakak, adik dan teman yang mencintai kita. Ketika kita membutuhkan bantuan, kita akan mencari mereka, meminta bantuan mereka. Tidak peduli apakah mereka masih hidup atau sudah meninggal, mereka akan selalu bersamamu.

Seorang ayah akan selalu mencintai anaknya. Ini adalah sifat alami yang paling mendalam dari seorang ayah. Jika anda melihat ayah tidak mencintaimu, itu karena beliau tidak dapat mengungkapkan cintanya. Tidak ada yang membantunya untuk mengungkapkan cintanya. Semua ayah, di dalam lubuk hatinya, pasti ingin mencintai anaknya. Tapi, jika mereka berkata, “Saya membencimu! Saya tidak mengakui anda sebagai anak saya lagi!”

Hal itu karena mereka tidak tahu bagaimana melakukannya. Hal ini tidak berarti bahwa seorang ayah tidak mencintai anaknya. Anda juga, anda mencintai anakmu bahkan jika anakmu melakukan tindakan yang tidak baik, tindakan yang membuatmu sedih dan terluka. Tapi, masih di dalam lubuk hatimu yang paling dalam, cinta terhadap anakmu tidak berubah sedikit pun. Anda hanya perlu belajar cara mengungkapkan cintamu. Banyak orang yang berpikir bahwa ayah dan ibu mereka tidak mencintai mereka, banyak juga yang merupakan korban dari pandangan demikian. Tetapi, menurut pengalaman saya, semua ayah sangat mencintai anaknya.

Ketika anda melihat tanganmu, jika anda melihat dengan teliti— anda akan menyadari bahwa tanganmu juga adalah tangan ayah dan ibumu karena anda adalah keturunan dari mereka. Tangan ini "diturunkan" kepadamu oleh ayah dan ibu. Itu juga adalah tangan nenek moyangmu. Jadi jangan berpikir bahwa ini adalah tanganmu. Ini adalah tangan dari beberapa generasi. Anda juga akan "menurunkannya" kepada anakmu dan anaknya.

Semua kebijaksanaanmu, semua pengalaman, penderitaan, kebahagiaan dari semua generasi nenek moyangmu berada di tanganmu. Nenek moyang kita, kebijaksanaan mereka, kebahagiaan mereka, kesedihan, harapan dan ketakutan mereka ada di dalam dirimu. Semua itu "diturunkan" kepadamu. Di dalam setiap sel dari tubuhmu, anda akan menemukan semuanya: semua harapan, ketakutan, kebahagiaan, penderitan dari semua nenek moyangmu berada di dalam setiap sel tubuhmu. Sekarang umat manusia mampu melakukan kloning. Hanya membutuhkan satu sel, sel apa saja dari tubuh kita dan kita dapat menduplikasi diri kita.

Hal ini berarti bahwa di dalam setiap sel terdapat keseluruhan dari dirimu. Satu adalah semua, inilah ajaran dari

Buddha di dalam *Sutra Avatamsaka.* Setiap sel tubuhmu, terdapat neraka, terdapat surga. Terdapat Buddha, Mara, Yesus, Setan, kebahagiaan, dan kesedihan di dalam satu sel. Semua nenek moyang kita dapat di sentuh, dapat ditemukan dalam satu sel, karena dalam satu sel mengandung segalanya. Ini bukanlah hanya sekedar ide abstrak. Anda telah mendengar teknik kloning. Kita tahu bahwa satu sel tersebut merupakan manifestasi dari segalanya. Jadi lihat di dalam tanganmu, dan Anda akan melihat bahwa sel di dalam tanganmu merupakan sel dari ayah, ibu, dan nenek moyangmu. Banyak diantara mereka yang bahagia, bijaksana. Panggil-lah elemen tersebut di dalam dirimu untuk datang dan membantumu.

Anda memiliki darah nenek moyangmu dan juga sumber semangat nenek moyang di dalam dirimu. Jika saya hanya memiliki darah nenek moyang saja, saya tidak dapat menjadi seperti saya sekarang ini. Sekarang saya menggunakan mata saya sedemikian tidak seperti bagaimana nenek moyangku menggunakannya. Saya telah belajar pandangan Buddha. Saya melihat semuanya dengan penuh perhatian murni, saya melihat segala sesuatu dan menyentuh sifat alami, *sifat ketergantungan.* Cara saya melihat langit, bebatuan, sebagai seorang manusia, sangatlah mendalam. Tanpa Buddha, guru saya, saya tidak dapat melihat seperti itu. Cara saya bernapas dan berjalan juga. Kaki saya, berjalan, adalah juga kaki Buddha. Saya berjalan dengan kaki Buddha. Bukan saja berjalan dengan kaki ayah dan ibu saya, tapi juga kaki Buddha, karena di setiap langkah saya menciptakan kebahagiaan dan kedamaian.

Anda memiliki ayahanda tercinta di dalam dirimu. Anda memiliki ibunda di dalam dirimu. Anda memiliki guru tercinta di dalam dirimu. Gurumu bisa saja Yesus, gurumu bisa saja Buddha, dan menurut kepercayaanmu, gurumu bisa tampak lebih atau kurang nyata di dalam dirimu.

Seumpamanya, anda memiliki bagian yang sakit di tubuhmu. Mengapa tidak memanggil ayah, ibu atau nenek moyang datang dan membantumu? *Sentuh bagian yang sakit tersebut dengan energi penyembuh dari cinta kasih,* karena anda tahu jauh di dalam lubuk hati mereka, mereka sangat mencintai dan menyayangimu.

Seumpamanya, Anda memiliki tumor yang mungkin berbahaya dan kesimpulan dokter bahwa satu-satunya cara adalah dengan pembedahan, lalu mengangkat tumor tersebut dan membuangnya. Inilah kecenderungan kita. Jika ada sesuatu yang tidak kita inginkan, kita cenderung memotong dan membuangnya- dengan melakukan pembedahan. Kita telah menciptakan hal yang menyakitkan di dalam tubuh kita dan tidak menginginkannya lagi, kita ingin membuangnya keluar. Sama halnya dengan pikiranmu, kesadaranmu. Ada tumor di dalam kesadaran kita, tumor kebencian, tumor keputusasaan, tumor depresi. Kita juga ingin memotong dan membuangnya.

Ini merupakan jalannya kehidupan, kebiasaan berpikir yang kita pelajari dari masyarakat yang baru ini. Jika anda tidak menginginkan apapun, anda membinasakannya dengan senapan atau pisau. Kita harus melihat jauh ke dalam peradaban kita dan lihat ke arah mana tujuan kita. Ketika kita memiliki sesuatu yang menyakitkan di dalam tubuh, kita tidak tahu bagaimana cara memperlakukannya dengan baik. Kita tidak tahu bagaimana menjaga hal-hal itu seperti halnya kita menjaga anak kita. Kita begitu ingin mengangkat lalu membuangnya. Kita ingin menghukumnya.

Jadi, tarik napas dalam-dalam dan lihat tangan ini adalah tangan dari ayahmu, ayah tercintamu, atau ibu tercintamu, atau guru tercintamu. Bahkan, jika mereka sudah meninggal, mereka masih bersama denganmu, karena setiap sel-mu adalah sel mereka juga. Panggil mereka untuk membantu. Terdapat sel-sel sehat di

dalam tubuhmu dan sel-sel sehat akan datang menyembuhkan sel-sel yang kurang sehat, karena anda tidak tahu bagaimana memperlakukan mereka dengan baik, beberapa dari mereka menjadi lelah dan berubah menjadi masalah.

Jadi, tarik napas dan bawa serta ayah, ibu dan guru tercintamu kembali ke dalam tanganmu. Panggil nama ayahmu, nama ibumu, nama gurumu dan seketika tanganmu adalah tangan ibu, ayah dan gurumu. Lalu, ketika anda mengeluarkan napas, sentuhlah bagian yang sakit tersebut. Bernapaslah secara perlahan. Pancarkan semua energi tersebut ke bagian yang sakit tersebut. Setelah selesai, ulangi lagi. Tarik napas, panggil nama mereka dan anda membuat mereka hidup. Energi dari ayah, ibu dan gurumu akan hadir di tanganmu. Ketika anda menghembuskan napas, tersenyumlah, dan energi dari ayah, ibu dan gurumu akan menyebar dalam tubuhmu. Latihan seperti ini setiap hari, dalam posisi duduk maupun terlentang.

Pada saat latihan, anda benar-benar rileks. Anda memiliki kepercayaan terhadap mereka yang anda cintai, mereka ingin anda baik-baik saja. Lalu Anda menghadirkan mereka dalam bentuk energi dan Anda menggunakan energi tersebut untuk menyentuh dan menyembuhkan. Tanganmu memiliki kekuatan penyembuh. Anda tidak membutuhkan orang lain. Setiap orang memiliki kekuatan penyembuh di dalam dirinya sendiri, energi yang dapat anda bangkitkan ke dalam genggaman tanganmu. Energi ini tersimpan di dalam setiap sel dalam tubuhmu. Belajarlah melakukannya dengan tubuhmu. Jika anda memiliki penyakit liver yang membuatmu menderita, konsentrasikan dirimu, undanglah ayah dan ibumu.

Saya tidak ragu sedikitpun bahwa ayah selalu mencintai saya. Saya tidak menganggap ayah saya tidak ada, karena ayah ada di dalam setiap sel tubuh saya. Ketika saya memanggilnya, ia kembali di dalam setiap sel tubuh saya. Ketika saya

membangkitkan energi yang saya sebut energi dari ayah tercinta, saya menyentuh diri saya sendiri dan berkata, “Ayah, tolonglah saya” dan ayah akan memancarkan energi tersebut. Selama proses ini, anda akan merasa tentram dan damai, tahu bahwa anda dicintai, disayangi oleh ayahmu.

Ingatkah anda ketika masih kecil, anda sakit dan lidahmu begitu pahit sehingga anda tidak ingin makan apapun? Wajauhmu seperti sedang terbakar dan ketika ibumu datang dan meletakkan tangannya di dahimu, seketika itu juga anda merasa seperti di dalam surga. Hanya satu tangan. Anda merasa jauh lebih baik dengan kehadiran dari ibumu dan hanya dengan satu tangan. Jangan berpikir bahwa tangan tersebut tidak ada di sana lagi. Tangan tersebut masih di sana, karena tanganmu adalah tangan ibu juga. Jika anda memanggilnya, “ Mama, Tolong saya,” ketika anda tarik napas, lalu ketika anda meletakkan tanganmu ke dahi dan menghembuskan napas keluar, anda akan mendapatkan energi yang sama persis. Tidak ada yang hilang.

Jagalah tubuhmu sedemikian rupa. Atur agar tubuhmu dapat beristirahat bagaimanapun posisi tubuhmu. Kemudian anda akan mampu menjaga sumber semangatmu dengan cara yang sama. Anda punya segumpal sakit, sedih, dan keputus-asaan di dalam tubuhmu. Anda harus menjaga gumpalan sakit dan kesedihan ini dengan cara yang sama persis. Panggil mereka untuk membantu.

Menjadi Buddha bukanlah sesuatu yang abstak. Buddha terdapat di dalam tubuh saya karena saya telah belajar dan berlatih. Saya telah belajar untuk melihat sebagaimana Buddha melihat. Saya telah belajar bernapas sebagaimana Buddha bernapas. Saya telah belajar berjalan sebagaimana Buddha berjalan. Di Gunung Gridhrakuta, tempat Buddha tinggal lebih dari dua puluh tahun, saya duduk di sana dan merenungkan

matahari terbit yang ia renungkan. Saya melihat indahnya matahari terbit dengan mata saya dan mata-Nya.

Anda juga dapat melihat dengan mata Buddha. Di dalam kehidupan sehari-hari, anda terbiasa melihat dengan matamu, mata yang tidak memiliki energi perhatian murni dan konsentrasi. Tetapi, *dengan bernapas dengan penuh kesadaran, anda dapat menciptakan mata Buddha di dalam dirimu. Ketika menggunakan mata ini untuk melihat, anda akan melihat hal dalam sudut pandang yang jauh berbeda.* Ini seperti memiliki sepasang teropong dan jika anda menggunakan teropong itu, anda akan melihat hal-hal jauh berbeda. Jadi, anda memiliki mata Buddha yang disalurkan kepadamu melalui gurumu. Mengapa tidak menggunakannya? Hanya dengan tarik napas, keluarkan, bangkitkan energi perhatian murni dan seketika itu juga anda memiliki mata Buddha. Melihat dengan mata Buddha, Anda tidak akan marah.

Anda seharusnya tidak memiliki keruwetan apapun. Buddha saja cukup, Yesus saja cukup. Yesus berkata, “Saya berada di dalam Bapa, Bapa berada di dalam diriku, Saya berada di dalammu dan anda di dalam diriku.” Sangat jelas. Anda tidak dapat menolak ajaran tersebut sebagai seorang penganut Kristiani sejati.

Jadi, jika Buddha di dalam dirimu, mengapa tidak memanggilnya untuk membantu? Anda hanya cukup tarik napas, keluarkan dan Buddha akan hidup, Anda dapat menggunakan mata Buddha, tangan Buddha. “Oh Buddha, tolonglah saya” dan seketika Anda memiliki tangan Buddha. Demikian mudah. Apa lagi yang Anda latih? Apa lagi yang Anda pelajari? Hal ini sangat mudah, mudah dimengerti, tapi juga sangat mendalam. Penyembuhan yang anda inginkan dapat dilakukan sendiri. Anda ditopang oleh Buddha, Dharma, dan Sangha dalam setiap momen hidupmu. Andaikan saja Anda mengetahui hal ini, Anda akan

menyadari bahwa dukungan ini selalu tersedia dan kemudian Anda tidak akan merasa sendiri dan takut.

Jadi, pada diskusi Dharma hari ini, silakan diskusikan latihan ini. Biarkan kita beristirahat. Biarkan tubuh kita beristirahat. Inilah teknik beristirahat. Anda mungkin tidak terbiasa, tapi ini adalah kebiasaan yang baik untuk dipelajari. Kita telah belajar kebiasaan lain yang tidak beristirahat, dan sekarang kita perlu belajar kebiasaan baik untuk mengistirahatkan fisik dan mental. Kita perlu berbagi dengan orang lain bagaimana kita melakukan hal ini untuk mencapai tingkatan rileks tubuh dan pikiran kita.

Berjalan adalah suatu cara beristirahat, duduk adalah suatu cara beristirahat, makan adalah suatu cara beristirahat. Jangan memaksakan diri. Kita telah memaksakan diri sepanjang hidup, kita tidak pergi kemanapun. *Berhentilah memaksakan diri dan awasi tubuh kita, pikiran kita. Berlatihlah beristirahat dan pulihkan diri kita dan kita akan memperoleh kemajuan sangat jauh.*

Kita akan bersama dan membahas ini. Kita akan berbagi pengalaman dari latihan beristirahat ini. Ada kakak dan adik yang telah berlatih lama, mereka dapat berbagi latihan mereka. Anda boleh bertanya, dan kita berlatih di hari pertama, hari kedua, dan kemudian kita akan bertemu lagi dan berbagi kembali latihan kita. Jika anda ada kesulitan, jika anda ada pertanyaan, atau jika anda telah berhasil atau mendapatkan kebahagiaan dalam latihanmu, silahkan berbagi dengan orang lain.

Kita berlatih sebagai sangha. Banyak guru dharma diantara kita, di situ juga ada kakak dan adik yang terbiasa dengan ajaran dan latihan tersebut. Jadi, petiklah manfaat dari kehadiran mereka.

Jika anda merasa konsentrasi dan sadar, dan anda menikmati latihan berjalan, bernapas, tersenyum, maka Anda

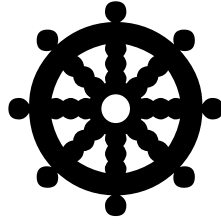
akan berkontribusi banyak kepada Sangha, karena jika kami melihat anda rileks, berjalan dengan penuh kesadaran, tersenyum, bernapas dengan penuh kesadaran, kami akan diingatkan untuk melakukan hal yang sama. Bersama, kita akan menghasilkan energi kolektif yang akan mendukung kita. Ketika kita pulang, kita dapat terus berlatih bahkan dengan anak kita. Karena anak-anak di Plum Village membuktikan bahwa mereka mampu.

[Selesai]

Penerbitan PVVD

Seksi Penerbitan PVVD merupakan salah satu seksi dari kepengurusan Pemuda Vihara Vimala Dharma (PVVD) yang bertujuan untuk menyebarluaskan Buddha Dharma kepada umat melalui media informasi yaitu buku dan cd audio. Seksi Penerbitan PVVD berdiri pada tahun 1980 di Vihara Vimala Dharma. Buku dan CD audio yang diterbit dibagikan secara gratis atas kedermawan para donatur.

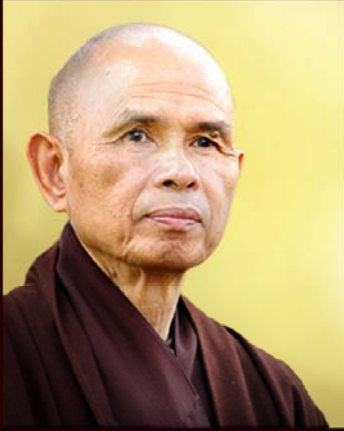
Sampai saat ini, Penerbitan PVVD telah menerbitkan 31 buku Dharma dan satu CD Audio, diantaranya adalah:

1. Buddhayana - 1980
2. Sammaditthi - 1980
3. Hidup Bahagia dengan Meditasi - 1980
4. Ajaran Sang Buddha untuk Mereka yang Berumah-tangga - 1981
5. Diktat Kuliah Agama Buddha - 1982
6. Bunga Rampai dari Meditasi ke Samadhi - 1983
7. Resep-resep Makanan Vegetaris - 1983
8. Apa yang dapat Kita Pelajari dari Agama Buddha - 1987
9. Meditasi dalam Kehidupan Modern - 1987
10. Inspirasi dari Dhammapada - 1988
11. Kumpulan Sabda Sang Buddha - 1988
12. Kebahagiaan Duniawi - 1988
13. Pengenalan Terhadap Agama Buddha - 1989
14. Dharma Keseharian - 1990
15. Sari Ajaran Sang Buddha - 1990
16. Jataka - Kumpulan Cerita Pilihan - 1991
17. Agama Buddha Bagi Pemula - 1992
18. Konsep Dasar Buddhisme - 1993
19. Mengapa Bingung Beragama Buddha? - 1994
20. Mengapa Umat Beragama Bertoleransi - 1994
21. Anuruddha Si Mata Dewa - 1997
22. Cerita Jataka - Kisah Sang Rusa - 1999
23. Menuju Keharmonisan Hidup Bermasyarakat - 1999
24. Tuntutan Puja Bakti Mahayana & Tantrayana - 1999
25. Avamangala Sutta - 2000
26. Menjadi Pelita Hati - 2000
27. Menumbuhkan Hati yang Baik - 2000
28. Tuntunan Upacara Pemberkahan Pernikahan - 2001
29. Jangan Ada Dukkha Diantara Kita – Ven. Master Sheng Yen 2005
30. Menyembuhkan Diri, Mengatasi Derita - Ven. Thich Nhat Hanh - 2008

Sabba Danam Dhamma Danam Jinati

Diantara semua pemberian,
pemberian Dhamma adalah yang tertinggi

Bagi yang ingin berdana, melakukan pelimpahan jasa dan turut serta memutarkan roda Dharma melalui buku-buku Penerbitan PVVD, dapat mentransfer dana ke rekening Penerbitan PVVD :

BCA Bandung

Rek BCA : 514 006 2695
A/N : Lily Nuryaningsih

Buku ini merupakan kompilasi ceramah Dharma yang disampaikan oleh Ven. Zen Master Thich Nhat Hanh pada saat retreat tahun 1997 di Prancis. Pada buku ini terdapat empat bagian yakni Buddha dan Mara – Memeluk Penderitaan Kita, Belajar dari Penderitaan, Seni Penyembuhan Diri, dan Penyembuhan Melalui Istirahat.

Bagian pertama buku ini berisi tentang pentingnya untuk mengenali hakikat diri kita, potensi positif dan negatif yang membelenggu kita – Buddha dan Mara. Bagian kedua berisi bagaimana kita mengatasi penderitaan yang muncul dalam kehidupan sehari-hari kita, bukan dengan melawan atau menghindarinya. Namun kita diajak untuk belajar dan memeluk penderitaan tersebut, sehingga penderitaan dapat menimbulkan kebahagiaan dalam diri.

Bagian ketiga buku ini menjelaskan seni atau cara penyembuhan derita dalam diri, dan salah satu teknik penyembuhan diri adalah latihan meditasi 'berhenti" atau istirahat yang dijelaskan pada bagian akhir buku ini.

Buku ini diharapkan bisa menjadi panduan praktis bagi umat untuk memahami ajaran Buddha yang relevan dan kontekstual dengan kehidupan kita sehari-hari. Dan pada akhirnya, kita dapat belajar dan mempraktekkan Dharma secara kontinyu dalam kehidupan sehari-hari. Sehingga dapat menyembuhkan derita kita dan mampu menemukan kebahagiaan yang telah tersedia di saat ini, dalam kehidupan ini.

Penerbitan PVVD
Jl. Ir. H. Djuanda No.5 Bandung 40116 - Jawa Barat
Telp. (022) 4238696
e-mail: penerbitanpvvd@yahoo.com